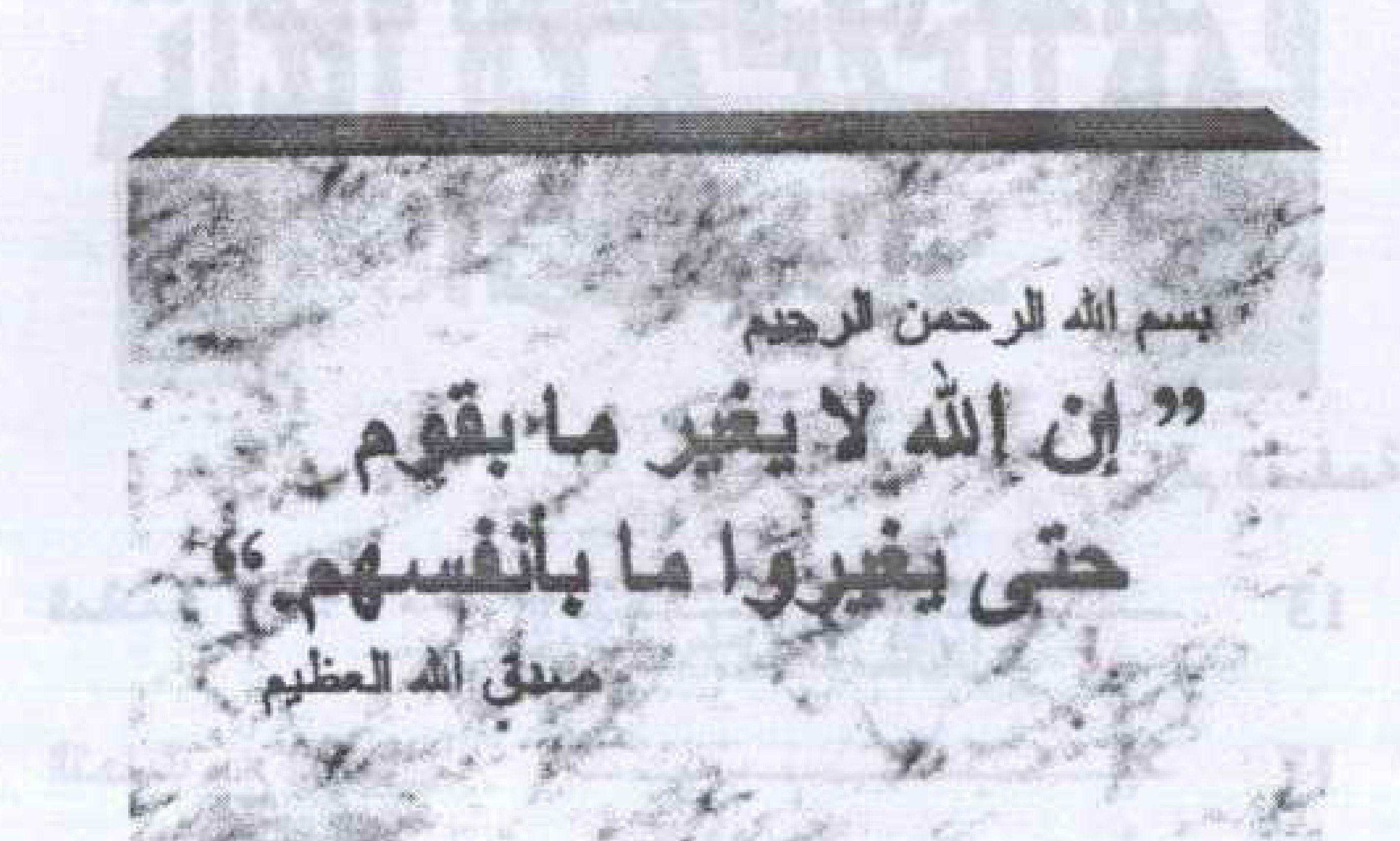


قوة التحكم فى الذات

للكاتب والمحاضر العالمى
الدكتور إبراهيم الفقى



المقدمة

عندما كان عمره شهران وقع الفيل الأبيض الصغير فى فخ الصيادين فى أفريقيا وبيع فى الأسواق لرجل ثرى يملك حديقة حيوانات متكاملة. وبدأ المالك على الفور فى إرسال الفيل إلى بيته الجديد فى حديقة الحيوان ، وأطلق عليه اسم نيلسون. وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد ، قام عمال هذا الرجل الثرى بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية ، وفى نهاية هذة السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب ، ووضعوا نيلسون فى مكان بعيد فى الحديقة. شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية ، وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر ، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية كانت الأوجاع تزداد عليه ، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن يتعب وينام. وفى اليوم التالى يستيقظ ويفعل نفس الشئ لمحاولة تخليص نفسه ، ولكن بلا جدوى حتى يتعب ويتألم وينام ... ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر نيلسون أن يتقبل الواقع ، ولم يحاول تخليص نفسه مرة أخرى ، وبذلك استطاع المالك الثرى أن يبرمج الفيل نيلسون تمامـــاً.

وفى إحدى الليالى عندما كان نيلسون نائما ذهب المالك مع عمالـه وقامـوا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة لكـرة صغيرة

مصنوعة من الخشب مما كان مـن الممكن أن تكون فرصة لنيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذى حدث كان هو العكس تماما. فقد تبرمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وتسبب له الآلام والجراح ، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تماما أن الفيل نيلسون قوى للغاية ، ولكنه كان قد تبرمج تماما بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية.

وفى يوم زار الحديقة فتى صغير مع والدته وسأل المالك " هل يمكنك ياسيدى أن تشرح لى كيف أن هذا الفيل القوى لايحاول تخليص نفسه من الكرة الخشبية ؟ " فرد الرجل " بالطبع انت تعلم يابنى ان الفيل نيلسون قوى جدا ويستطيع تخليص نفسه فى أى وقت ، وأنا أيضا أعرف هذا ، ولكن والمهم هو أن الفيل لايعلم ذلك ولايعرف مدى قدرته الذاتية ".

ما هى رسالة هذه القصة؟

معظم الناس تتبرمج منذ الصغر على أن يتصرفون بطريقة معينة ، ويتكلمون بطريقة معينة ، ويعتقدون باعتقادات معينة ، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة ، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة ، واستمروا فى حياتهم بنفس التصرفات تماما مثل الفيل نيلسون ... واصبحوا سجناء فى برمجتهم السلبية واعتقاداتهم السلبية التى تحد من حصولهم على ما يستحقون فى الحياة. فنجد نسب الطلاق تزداد فى الارتفاع والشركات تغلق أبوابها ، والأصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية والقرحة والصداع المزمن والأزمات القلبية ...

كل هذا سببه واحد وهو البرمجة السلبية. ولكن هذا الوضع من الممكن تغييره وتحويله إلى مصلحتنا ... فأنت وأنا وكل إنسان على هذه الأرض نستطيع تغيير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش بسعادة وتؤهلنا إلى تحقيق اهدافنا. ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى وهو أن تقرر التغيير ... فقرارك هذا الذى سيضىء لك الطريق إلى حياة أفضل ، وكما قال الله سبحانه وتعالى " لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ".

ويجب عليك أن تعلم أن أى تغيير فى حياتك يحدث اولا فى داخلك ... فى الطريقة التى تفكر بها والتى ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادة أو تعاسة.

وقد أمضيت أكثر من 20 سنة أبحث عن المسلك فى تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية وكانت نتيجة ابحاثى ودراساتى وسفرياتى هى هذا الكتاب.

فهذا الكتاب ليس فقط للقراءة ولكن لكى يستخدم ... فعندما تضع المعلومات الموجودة فى هذا الكتاب فى الفعل ستجد أن حياتك تحولت من سجن السلبيات والشعور والاحاسيس السلبية إلى حرية الايجابيات والسعادة والنجاح.

فهيا نبدأ رحلتنا فى قوة التحكم فى الذات.

قوة التحكم فى الذات

التحدث مع الذات

↓

الاعتقاد

↓

وجهة النظر للأحداث

↓

العواطف ← السلوك

التحدث مع الذات

أحب عملى جدا
أنا إنسان ممتاز
كل يوم وفى كل شىء حياتى تتحسن
من أحسن إلى أحسن
أنا صبور جدا وذاكرتى ممتازة



(1) التحدث مع الذات

" القاتل الصامت "

" أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك وستكون غدا حيث تأخذك أفكارك "

جيمس آلان

هل تسمع أحيانا صوتا يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخصا يتحدث إليك ؟

هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكرا حتى تنهى تقريرا أو تقوم بعمل شيئا مهما وسمعت صوتين من داخلك ... أحدهما يحثك على النهوض والآخر يشجعك على أن تظل راقدا فى سريرك مع الدفء والراحة ؟ ... ترى أى الصوتين كان الفائز ؟

هل تذكر فى مرة كان من المفروض أن تذهب لمزاولة تمرينك الرياضى ولكنك سمعت صوتا يناديك من داخلك ويحثك على البقاء فى المنزل ومشاهدة التليفزيون والتهام قطعة مغرية من الحلويات ؟

دعنى أسألك ... هل أحيانا تتحدث مع نفسك ؟

كلنا كائنات تتكلم وتفكر وهذا لن يتوقف طالما نحن أحياء ...

هل تتحدث إلى نفسك بصوت مرتفع ؟

تخيل أنك كنت فى مناقشة حادة مع رئيسك فى العمل وكنت تقول فى نفسك " هذا شخص غبى وأنا أكرهه " ... أو تخيل لو أن شخصا ركز نظره عليك بينما أنت تتحدث مع نفسك بصوت مرتفع ؟ ... قطعا ذلك الشخص سيظن أنك غير متزن عقليا !!!

ربما تكون قد مررت بتجربة سلبية سببت لك إحساسا سيئا ومن وقت لآخر تسمع صوتا يذكرك بتلك التجربة ويعيد عليك نفس الإحساس السيئ.

أو ما رأيك فى تجربة لم تحدث بعد ؟ ... فبالرغم أن هذه التجربة من الممكن أن تحدث فى المستقبل فقط إلا إنك تفكر فيها وتشعر مقدما بالضيق من نتائجها المنتظرة قائلا فى نفسك " لماذا أنتظر حتى أمر بالتجربة ؟ ... أعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن " !!

دعنى أسألك

لو أن رئيسك فى العمل طلب منك فى بداية الأسبوع مقابلته فى مكتبه يوم الخميس الساعة التاسعة صباحا ، فماذا سيخطر فى بالك ؟

طبعا ستسأل نفسك العديد من الأسئلة مثل : " لماذا يريد مقابلتى ؟ " ... " ماذا يريد منى ؟ " ... " ما هو الخطأ الذى ارتكبته ؟ " ... " هل سيقوم بفصلى من العمل ؟ " ... وتتوقع بالتالى كل السلبيات ، أليس كذلك ؟ ... ولكن فى نفس الوقت هل من الممكن أن يدور فى خاطرك بدلا من كل هذه السلبيات ، تكهنات مثل : ترى كم ستكون العلاوة التى سيمنحنى إياها ؟؟

أشك طبعا أن يدور هذا فى تفكيرك ، بل إنك من الممكن أن تعود إلى بيتك بعد نهاية العمل وتقص على زوجتك أنباء هذا الطلب المفاجئ من رئيسك فى العمل وبالتالى يسبب ذلك لكما

المضايقات. ترى ماذا سيكون شعورك فى بداية الأسبوع ؟ ... هل أنت معنويا مرتفع أم منخفض ؟ ... وماذا عن اليوم التالى ؟ ... واليوم الذى يليه ؟ ... قطعا ستكون معنوياتك منخفضة أليس كذلك ؟
وأخيرا يأتى يوم الخميس وأنت تنتظر إحدى المصائب وتفاجأ بأن رئيسك يقابلك بابتسامة عريضة قائلا " كل عام وأنت بخير أردت أن أكون أول المهنئين بعيد ميلادك اليوم " !! ... وهكذا حملت كل الهموم والأحاسيس السلبية مقدما وبدون أى سبب.

فى كتابه " كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية " قال ديل كارنيجى " أن أكثر من 93٪ من الأحداث التى نعتقد أنها ستتسبب فى الاحساسات السلبية لن تحدث أبدا ، و 7٪ أو أقل لا يمكن التحكم فيها مثل الجو أو الموت مثلا ".

كطبيعة البشر نحن كثيرا ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات ، وقد أجرت إحدى الجامعات فى كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام 1983 وتوصلت إلى أن أكثر من 80% من الذى نقوله لأنفسنا يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات ... والآن أريد أن أكلفك بعمل شيئا بسيطا وهو كلما انهمكت فى التفكير فعليك أن تتوقف وتدون النقاط التى كنت تفكر فيها وستندهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة فى القلق والسلبيات التى أثقلت بها ذهنك.

وهناك مفاجأة أخرى حيث أن البحث لم يصل إلى تلك النتائج فقط بل توصل أيضا إلى أن هذا القلق يتسبب فى أكثر من 75% من الأمراض بما فى ذلك ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية ،

أى أنك بكامل إرادتك تتحدث إلى نفسك وتفكر بطريقة سلبية وأيضا تصاب بالمرض ولا تحتاج لأى مساعدة من أحد لإنجاز كل ذلك.

قال د. وين داير فى كتابه " الحكمة فى حياتنا اليومية " " ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالا " ... ترى ما الذى يتسبب فى أن تتحدث مع ذاتك ؟ ... وكيف يمكنك أن تتحكم فى ذلك ؟ ... وكيف تجعل هذا التحدث يعمل لمصلحتك بدلا من أن يعمل ضدك ؟ ... هذا هو موضوعنا الآن.

هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية

المصدر الأول : الوالدين

هل تذكر إنه قد قيل لك من قبل عبارات مثل : أنت كسلان ، ألا يمكنك أبدا عمل أى شئ كما يجب ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلانا فى الكسل والغباء.
لو أنك مثل الأغلبية فعندى لك مفاجأة حيث أن د. تشاد هليمستتر قال فى كتابه " ماذا تقول عندما تحدث نفسك " " إنه فى خلال الـ 18 سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى حد معقول فإنك قد قيل لك أكثر من 148000 مرة (لا) ، أو (لا تعمل ذلك) " ... تخيل 148000 مرة ، وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم إنه فى نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية التى وصلتنا تبعا للدكتور هليمستتر لا تتجاوز 400 مرة. وهذا بالطبع يعنى أن آباءنا وأمهاتنا لم يكونوا سيئيين ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأى طريقة أخرى أفضل لأنهم كانوا قد نشأوا

وتبرمجوا على نفس المنوال بواسطة آبائهم ، وبالتالى قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة وقاموا ببرمجتنا سلبيا بدون قصد ، ولكن مع الحب.

وفى كتابهما خط الحياة قال د. تاد جيمس وويات وودسمول "عندما نبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من 90٪ من قيمنا قد تخزنت فى عقولنا ، وعندما نبلغ سن الواحدة والعشرين تكون جميع قيمنا قد اكتملت واستقرت فى عقولنا " ... وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين إما سلبيا أو إيجابيا.

المصدر الثانى : المدرسة

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة التلمذة ، فربما قد تكون مررت بأحد المواقف التى صعب فيها عليك فهم إحدى النقاط كان المدرس قد قام بشرحها ، وعندما سألت بعض الأسئلة التوضيحية كان رد المدرس " ألا يمكنك فهم أى شئ أبدا ؟ " وطبعا قام بقية التلاميذ بالسخرية من هذا الموقف ، فلو كنت مثل الأغلبية فربما قد تعرضت لمواقف سلبية مشابهة ... فالمدرسة هى المصدر الرئيسى الثانى للبرمجة الذاتية ، وقد يكون ذلك إيجابيا أو سلبيا.

المصدر الثالث : الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة جوهرية حيث أنهم من الممكن أن يتناقلوا عادات سلبية مثل التدخين وشرب الخمر وتعاطى المخدرات والهروب من المدرسة ... الخ وفى الواقع فإن أغلب المدخنين كانوا قد انجذبوا إلى التدخين بتأثير من

أشخاص آخرين وذلك عندما كانت تتراوح أعمارهم 8 – 15 سنة وهو العمر الذى يطلق عليه علماء النفس فترة الإقتداء بالآخرين ... وهى الفترة التى يبدأ فيها الأطفال تقليد سلوك الآخرين.

المصدر الرابع : الإعلام

أجريت دراسة عن الشباب فى أمريكا وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتيجتها أن الشباب فى سن النمو يقضون حوالى 39 ساعة أسبوعيا فى مشاهدة التليفزيون ، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه يتصرف بطريقة معينة فإنه سيقوم بتقليده حتى ولو كان هذا السلوك سلوك سلبيا والمثال على ذلك إن إحدى المغنيات الشهيرات عالميا ظهرت فى إحدى حفلاتها ترتدى رداءا يكشف جزءا من بطنها ... فهل تعرف ماذا حدث؟ فى نفس الأسبوع كانت أكثر من 50 ألف فتاة ترتدى مثل هذا الرداء.

المصدر الخامس : أنت نفسك

بالإضافة إلى المصادر الأربعة السابقة ، فإنك تضيف إليهم برمجة ذاتية نابعة منك أنت ... ففى إحدى محاضراتى عن السيادة الكاملة على الذات قالت لى إحدى الحاضرات أن أبويها كانا غير راغبين فيها ولم يعبروا أبدا عن حبهم لها وشعرت بأنها منبوذة من الجميع ووجدت نفسها وحيدة ، فبدأت فى ممارسة احدى العادات السيئة وهى تناول الطعام بنهم وشراهة وقالت أن الطعام كان ملذتها ومهربها فى نفس الوقت ، ولكن هذه المتعة تسببت فى زيادة فظيعة فى وزنها وكانت قد بلغت فى ذلك الوقت 38 سنة ومازالت تشعر بأنها وحيدة فحضرت تلك المحاضرة على أمل إيجاد مخرج من مشكلتها.

فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانا سعيدا ناجحا يحقق أحلامه أو تعيسا وحيدا يائسا من الحياة وفى ذلك يقول د. هلمستتر " أن ما تضعه فى ذهنك سواءا كان سلبيا أو إيجابيا ستجنيه فى النهاية ".

ننتقل الآن إلى التحدث عن المستويات الثلاثة الرئيسية للتحدث مع الذات:

المستوى الأول وهو ما أطلق عليه " الإرهابى الداخلى "

الإرهابى الداخلى هو أخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه من الممكن أن يجعلك فاقد الأمل ويشعرك بعدم الكفاءة ويضع أمامك الحواجز التى تمنعك من تحقيق أهدافك ... فالإرهابى الداخلى يبعث إشارات سلبية مثل : أنا خجول ، أنا ضعيف ، أنا ذاكرتى ضعيفة جدا ، أنا لا أستطيع إنقاص وزنى لقد حاولت ولم أنجح ، أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التدخين لأنى حاولت كثيرا ولكنى فشلت ، أنا لا أستطيع الاستيقاظ مبكرا ، أنا لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور ، أنا شكلى غير جذاب. يقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءا من اعتقاداتهم القوية وبالتالى تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم الخاصة بهم وبالعالم حولهم.

المستوى الثانى هو كلمة " ولكن " السلبية

هذا المستوى من التحدث إلى الذات أفضل من المستوى الأول... فالإنسان يقول إنه يرغب فى التغيير ويضيف كلمة " ولكن "... وللأسف فإن هذه الكلمة تمحو الإشارات الإيجابية التى سبقتها

مثل : أريد إنقاص وزنى ولكنى لا أستطيع ، أريد التوقف عن التدخين ولكن أخشى من زيادة وزنى نتيجة لذلك ، أريد أن أستيقظ مبكرا ولكن لا أحب ذلك.

والآن إذا قلت لك أنك ممتاز " ولكن " فما الذى سيدور فى ذهنك ؟ ... بالتأكيد أفكار سلبية حيث أن كلمة " ولكن " تمحى دائما كل ما جاء قبلها وعلى ذلك فالرسالة التى سيحتفظ بها العقل الباطن هى " أنا لا أستطيع " ... فكلمة " ولكن " يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أى قرار فعال ... فوراء كلمة " ولكن " وكلمة " أنا لا أستطيع " يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى هدفه.

المستوى الثالث والأخير هو التقبل الايجابى

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل كما أنه يكون مصدرا للقوة وعلامة على الثقة بالنفس والتقدير الشخصى السليم والأمثلة على التقبل الإيجابى تتضح من الآتى :

أنا أستطيع أن أمتنع عن التدخين ، أنا أستطيع أن أحقق أهدافى ، أنا قوى وعندى مقدرة كبيرة ، أنا إنسان ممتاز ، أنا عندى ذاكرة قوية.

كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالحماس والثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الخمسة الرئيسية للبرمجة الشخصية والمستويات الثلاثة للتحدث مع الذات نتكلم الآن عن الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات

أول أنواع التحدث مع الذات هو الفكر

هذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة ، ومن الممكن أن يؤدى إلى نتائج خطيرة فمثلا إذا فكرت فى شخص لا تحبه وتذكرت أحد المواقف التى كان ذلك الشخص طرفا فيها واستمعت إلى ما تقوله لنفسك فلاحظ الإحساس الذى سوف تشعر به ... فهذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدى إلى الاكتئاب ويؤثر تأثيرا سلبيا على الصحة البدنية ، ومن الممكن أن يحرمك من المتعة فى جميع مجالات الحياة وفى ذلك كتب " فرانك أوتلو " :

" راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال "

" راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات "

" راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع "

" راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك "

ثانى أنواع التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس

هل حدث أن دخلت فى جدال مع شخص وبعد أن تركك هذا الشخص دار فى ذهنك شريط الجدال مرة أخرى ؟ ... فى هذه الحالة ستكون قد قمت بالدورين وكان عندك ندائين داخليين أحدهما يمثلك والثانى يمثل الشخص الآخر وأخذت فى إعادة شريط الجدال عدة مرات مع إضافة عبارات كنت تتمنى أن تقولها وقت الجدال الأصلى مثل: " فى المرة القادمة تنبه جيدا مع من تتعامل " ... ويكون الرد " أنا آسف " ... وتقوم أنت بالرد على ذلك قائلا " الأسف غير كاف " وتظل على هذا المنوال إلى أن تفقد

صوابك. هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس قوية سلبية.

ثالث أنواع التحدث مع الذات هو التعبير بصراحة والجهر بالقول

وهذا النوع يأخذ شكلين :

الشكل الأول التحدث مع النفس بصوت مرتفع :

هل حدث أن رأيت شخصا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره ؟ ... كنت فى إحدى المرات أتجول فى بهو أحد الفنادق فوجدت شخصا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع ويلوح بيديه وبمجرد أن رآنى أنظر إليه توقف وسار بعيدا !! إن ما يحدث فى هذه الحالة هو أن يكون الشخص تحت ضغط غير عادى فيلجأ لا شعوريا للتنفيس عن نفسه بهذه الطريقة ، ولكنها تؤدى إلى أضرار صحية منها رفع ضغط الدم كما إنها تقوم بتوليد طاقة سلبية ضخمة.

الشكل الثانى يكون على هيئة محادثة توحى بعدم الكفاءة

لتوضيح ذلك إليك هذا المثال : كان محددا لى أن ألقى محاضرة فى فندق الملكة إليزابيث فى مونتريال ، وفى إحدى طرقات الفندق سمعت إحدى السيدات تقول للأخرى " أنا عندى خوف رهيب من التحدث أمام الجمهور ، أنا لا أعرف كيف يستطيع الناس القيام بذلك ، كيف يقفون أمام الجمهور ويكونوا عرضه للسخرية " ... وردت عليها السيدة الأخرى " أنت على حق تماما فأنا لن أتكلم أبدا أمام الجمهور " !!

وإذا حللنا هذا الموقف نجد أن السيدة الأولى قالت عن نفسها أشياءا سلبية ووضعت نفسها فى فخ هى التى صنعته ، وليس هذا فقط بل إنها أثرت على زميلتها وشجعتها أن تشعر بنفس الإحساس ... فالبرمجة الذاتية بهذه الطريقة هى التى تحتوى

على تكرار العبارات السلبية للنفس بالإضافة إلى تقبل هذه العبارات من الآخرين وهى على ذلك ضارة للغاية وتسبب أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك فى جميع مجالات الحياة.

وقد يحدث أن نمر بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات يوميا عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقلنا بإشارات سلبية للغاية فتستقر وترسخ بعمق فى العقل الباطن وتصبح عادات ، وفى هذا الخصوص قال العالم الألمانى جوته " أشر الأضرار التى ممكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السئ بنفسه ". وهناك حديث شريف يقول " لا يحقرن أحدكم نفسه ".

لحسن الحظ فأنت وأنا وأى شخص فى استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات الذى يتسبب فى البرمجة الذاتية ، وفى استطاعتنا تغيير أى برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة ، والسبب فى ذلك بسيط وهو أننا نتحكم فى أفكارنا فنحن المالكون لعقولنا وعلى ذلك فيمكننا أن نغير فيها تبعا لرغباتنا. وقد قال ارنست هولمز فى كتابه النظريات الأساسية لعلم العقل " أفكارى تتحكم فى خبراتى ، وفى استطاعتى توجيه أفكارى " ... وفى كتابها العودة للحب قالت ماريان ويليامسون " فى استطاعتنا فى كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا " ... وفى علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول " أنا مسئول عن عقلى إذا أنا مسئول عن نتائج أفعالى ".

من حقك كما أنه فى استطاعتك أن تفكر بالطريقة التى تريدها أنت وأيضا أن تفكر فى الشئ الذى ترغبه ، لا يوجد هناك من يستطيع أن يوجه أفكارك ... أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك ، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم مما يحول حياتك إلى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة.

وفى كتابهما تجرأ لتكسب قال جاك كانفيلد ومارك فينسن " نحن جميعا متساوون فى إننا نملك 18 مليون خلية عقلية كل ما يلزمها هو التوجيه ".

قبل أن تنتقل إلى الخطة التى عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية دعنى أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن سويا.

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو معد برامج الكمبيوتر وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر فإن معد البرامج يجمع المعلومات من الخارج ويغذى بها عقل الكمبيوتر ، فمثلا لو أن معد البرامج يغذى الكمبيوتر بالرسائل التالية فى برنامجه:

أنا خجول ... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا أشعر بالضيق ، أنا عصبى المزاج ، أنا لا أستطيع مزاولة الألعاب الرياضية. فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكمبيوتر فإن الذى سيظهر على شاشة الكمبيوتر بالضبط هو " أنا خجول ولا أستطيع الامتناع عن التدخين ... الخ " فوظيفة العقل الحاضر هو تجميع المعلومات وإرسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به ، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل ، فلو حدث أن رسالة ما تبرمجت لمدة طويلة ولمرات

عديدة فإنها سترسخ وتستقر فى مستوى عميق من العقل الباطن ولا يمكن تغييرها ، ولكن من الممكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة.

الآن إذا طلبت منك ألا تفكر فى كلب أبيض ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

وإذا طلبت منك ألا تفكر فى حصان أسود ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

بالطبع " لا " فأنت غالبا قمت بالتفكير فى كلب ابيض معين أو حصان أسود معين. وإذا قمنا بتحليل ما حدث نجد أن العقل الباطن قام بإلغاء كلمة " لا " واحتفظ بعبارة " فكر فى كلب أبيض " ، ونفس الشئ يحدث عندما يسألك شخص ما عن أحوالك ويكون ردك " لا بأس " فالعقل الباطن يقوم بإلغاء كلمة " لا " ويحتفظ بكلمة " بأس " لذلك لو سألت أحد الأشخاص عن أحواله وكان رده " لا بأس " فقل له " أتمنى لك حظا سعيدا " !!

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التى تدل على الوقت الحاضر بعكس إنك إذا قلت لنفسك " أنا سأكون بخير " فإن رسالتك لن يكون لها التأثير القوى ، فيجب أن تكون رسالتك دائما فى الحاضر وليس فيما بعد ... وإليك بعض الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعالة :

" أنا قوى ، أنا سعيد ، أنا هادئ الأعصاب ، أنا عندى ذاكرة قوية ".

<u>والآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن :</u>

1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.
4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوى بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما.

<u>والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :</u>

1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل: أنا إنسان خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا ذاكرتى ضعيفة ، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور ، أنا عصبى المزاج. والآن مزق الورقة التى دونت عليها هذه الرسائل السلبية والق بها بعيدا.
2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائما بكلمة " أنا " مثل : " أنا أستطيع الامتناع عن التدخين " ... " أنا أحب التحدث إلى الناس " ... " أنا ذاكرتى قوية " ... " أنا إنسان ممتاز " ... " أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية ".
3- دون رسالتك الإيجابية فى مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائما.
4- والآن خذ نفسا عميقا واقرأ الرسالات واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيدا.
5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفسا عميقا واطرد أى توتر داخل جسمك. أقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوى ، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك.

6- ابتداء من اليوم إحذر ماذا تقول لنفسك وإحذر ما الذى تقوله للأخرين وإحذر ما يقوله الآخرون لك. لو لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول " الغى " وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذى تريده وأن تتحرك فى هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال فى ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة " التكرار أساس المهارات " ... لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائما لنفسك الرسالات الإيجابية فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ... أنت تتحكم فى حياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

الاعتقاد





الإعتقاد (2)

مولد التحكم فى الذات

" هذه آخر كلماتى لك ، لا تخف من الحياة ، آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها ، وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع "

د. وليام جيمس

تحدث العالم النفسانى الأمريكى ابراهام ماسلو عن رجل كان مصرا فى اعتقاده على أنه جثة بالرغم من جهود طبيبه النفسى لعلاجه ، وفجأة خطر فى ذهن طبيبه سؤالا ذكيا ... فقال له الطبيب " هل من المعقول أن تنزف الدماء من الجثة ؟ " فرد عليه المريض قائلا " ما هذا الذى تقوله يا دكتور ، طبعا الجثث لا تنزف الدماء " وعلى الفور قام الطبيب بوخز إصبع المريض فخرجت منه نقطة من الدماء ، وبدت الدهشة والاستغراب على وجه المريض وصاح قائلا " الآن فقط اقتنعت أنه من الممكن أن تنزف الدماء من الجثث ". ماذا تعنى هذه القصة ؟ ... هذا الرجل كان يعتقد أنه جثة هامدة ، وكان يرفض كل أنواع العلاج حتى تغير اعتقاده إلى أنه من الممكن أن تنزف الدماء من أى جثة ، وبالتالى فمن الممكن علاجها ، وعلى ذلك تقبل هو أن يضع نفسه تحت العلاج.

لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشئ حقيقة فعلا ، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة. والاعتقاد هو الأساس الذى نبنى عليه كل أفعالنا وهو أهم خطوة فى طريق النجاح. وفى ذلك هناك حكمة تقول " لكى ننجح فلابد أولا أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح " ... وقد قال الكاتب الأمريكى نابليون هيل " ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكنه أن يحققه ".

وإليك قصة ذلك المريض الذى لم تنجح معه أى طريقة فى العلاج حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة وهى أنه قال للمريض أن هناك دواء أكتشف حديثا من الممكن أن ينجح فى علاجه فى أقل من 24 ساعة ، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذه الدواء المدهش ، فأعطاه الطبيب قرصين وأكد له أنه فى أقل من 24 ساعة سيكون قد شفى تماما وقد حدث فعلا أن المريض زالت كل شكواه وشفى فى اليوم التالى وشكر الطبيب على المعجزة ... الآن هل تعرف ما هو هذا الدواء المعجزة ؟ ... قرصين من الأسبرين !! وقد شفى المريض فقط بقوة اعتقاده.

وقد حدث أن كنت فى دالاس فى أمريكا لإلقاء محاضرة عن مدى قوة تأثير الاعتقاد وكيف يكون اعتقاد الشخص هو السبب الرئيسى للنجاح والصحة الكاملة والسعادة أو الفشل والمرض والتعاسة. وبعد المحاضرة تجمع بعض الموجودون وقال أحدهم وكان رجلا فى الثلاثينات من عمره أن ما ذكرته فى المحاضرة هو صحيح للغاية حيث أن جدته البالغة من العمر 73 سنة تخاف جدا من ركوب المصاعد حيث إنها مرت بتجربة سيئة عندما كانت فى الثامنة من عمرها حين تعطل بها المصعد وظلت محبوسة لأكثر من ساعة كانت طوالها تصرخ وتبكى ومنذ ذلك

اليوم وهى تخاف جدا من استعمال المصاعد وتتفادى ركوبها حتى لو كان ذلك يعنى أنها ستصعد 500 درجة على قدميها.
وقال لى شخص آخر فى أواخر الأربعينات من عمره إنه يخاف جدا من الكلاب حيث أن كلبا كان قد هجم عليه عندما كان فى الخامسة من عمره وعقره مرتين فى رجله وأضطر للذهاب فورا إلى المستشفى للعلاج ، ومنذ ذلك اليوم لا يمكن أن يتواجد فى أى مكان به كلب. وذكرت لى إحدى السيدات أنها تكره القطط وتقوم بعمل أى شئ لتفاديهم حتى إذا كان ذلك يعنى أنها لا تقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين يقتنون القطط وهى تعلم جيدا أن خوفها هذا وكراهيتها للقطط يؤثر عليها وعلى أطفالها الذين يتمنون أن يكون لديهم قطة. وقال لى شاب رابع أنه كان يعتقد أنه سيكون بدينا جدا مثل والده وقد سبب له هذا الاعتقاد بعض الأمراض والمتاعب النفسية والجسدية ، فمنذ عشر سنوات قرر أن يتصرف إيجابيا فى هذا الموضوع فلجأ إلى أحد الأطباء المتخصصون وفى خلال سنة من العلاج استطاع أن يقضى على ذلك الاعتقاد السلبى الذى كان من الممكن أن يدمر حياته.

وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سببا فى الفشل والحد من تصرفاتنا فى الحياة ، يمكنه أيضا أن يكون سببا رئيسيا للنجاح وتحقيق أهدافنا فى الحياة والمثال على ذلك أن توماس إديسون أجرى 9999 تجربة قبل نجاحه فى اختراع المصباح الكهربائى إلى أن ضحك عليه الناس. ومع ذلك لم يتوقف عن محاولاته الفاشلة قائلا أنه لم ييأس حيث أن كل خطوة فاشلة يستبعدها تجعله يتقدم للأمام. وأيضا مثال والت ديزنى الذى ذهب إلى زوجته ومعه رسما كاريكاتيريا لفأر صغير قائلا لها " نحن سنجنى

ثروة كبيرة من وراء هذا الفأر " وكانت زوجته أول من قال له " أتمنى ألا تكون قد قلت مثل هذا الكلام لأى شخص آخر !! " ، ولكن اعتقاد ديزنى فى النجاح جعله يستمر فى أحلامه مقتنعا أنه سيبتكر شخصية ميكى ماوس ومدينة ديزنى ، وفى طريقه لتحقيق أحلامه واجه العديد من العقبات وأفلس أكثر من مرة ولكن بقوة اعتقاده استطاع أن يحقق النجاح حيث تعتبر مدينة ديزنى الآن عملا فنيا رائعا يجذب خيال الأطفال وأيضا الكبار.

فى كتابه " الاعتقاد " قال الكاتب الأمريكى روبرت ديلتز "يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك ، وعندما يكون الاعتقاد قويا ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد".
وقد قال د. ريتشارد باندلر أحد مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية " أن للاعتقادات قوة كبيرة فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أى شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أى شئ".
وفى كتابه " عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة " قال هيرام سميث " لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة فى مستوى عميق فى العقل الباطن ، وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان".

والآن نشرح الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد والتى تؤثر على تصرفاتنا:

(1) <u>أول أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد الخاص بالذات :</u>

وهذا هو أقوى أنواع الاعتقادات ، فكيفية اعتقادك فى نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك فى التقدم للأمام

لبلوغ أهدافك أو تكون مدمرة وتبعدك عن أهدافك وتمنعك من إحداث أى تغيير ... ومثـال علـى ذلك بطـل الملاكمـة الأمريكـى محمـد علـى الـذى كـان يـردد دائمـا " أنا أعظم ملاكم ، أنا أعظم ملاكم " فبسبب قوة اعتقاده فى نفسه وفى إمكانياته استطاع أن يصل إلى درجة الامتياز وأصبح من أعظم الملاكمين فى عصـره ، وقـد سئل مـرة فـى حديث تليفزيونى عن الشئ الذى يمكنـه أن يصنـع بطـل عظيـم ؟ وكان رده " لكى تكون بطـلا يجب أولا أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن ، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن " ... وباختصار فقد أراد محمد على أن يجعلنا نفهم أنـه مـن الواجب أن يكون عندنا اعتقادا قويا فى أنفسنا وفيمـا نريـد أن نكونـه.

وإليك بعض الأمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات :

- أنا لا أساوى شيئا.
- أنا لا أستحق النجاح.
- إذا أصبحت غنيا سأكون وحيدا وسأفقد كل أصدقائى.
- لو امتنعت عن التدخين سيزيد وزنى.
- أنا لا أستطيع قيادة السيارة على الطريق السريع لأنه خطــر.
- كلما قمت بتجربة أى شئ جديد لا أنجح ، أنا فاشل.

والآن إليك بعض الأمثلة التى تدل على الاعتقادات القويـة عـن الـذات :

- أنا قوى وأتمتع بصحة ممتازة.
- أنا أثق فى نفسى وفى قدرتى على النجاح.

الإعتقاد ... مولد التحكم فى الذات

- أنا أب ، أم ، زوج ، زوجة ، أبن ، أبنه ، أخت ، أخ ممــتاز.

الاعتقادات عن الذات لها قوة شديدة وإذا ما قمت بتغييرها فإنك ستصبح شخصا مختلفا تماما وستغير حياتك كلية.

(2) <u>ثانى أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء</u> :

هذا النوع من الاعتقاد يمثل ما تعنيـه الأشياء بالنسبة لنـا وتدل على حالة الشئ وكونه ذو أهمية أو غـير ذى أهميـة بالنسبة لنا. وكمثال فقد حدث أن كنت مـرة فـى لويزيانـا ألقى محاضرة عن فلسفة النجاح وكعادتى دائمـا أردت أن أسأل الحاضرين عما إذا كان أحدهم عنده اعتقادات سلبية عن ذاته يشـعر إنـها تحـد مـن قدراتـه ويحب أن يتخلـص منـها ... فخرجـت مـن بيـن الصفـوف شـابة تمـلأ عينيـها الدموع واقتربت منى وقالت " أنـا لا أستطيع أن أثق فى أى رجل ، لقد جرحت ثلاث مرات فقررت ألا يكون فى حيـاتى أى رجل حتى لا أصدم مرة أخرى ، وفى نفس الوقت أشـعر بوحـدة فظيعـة " ... وأردت أولا أن أوقـف تفكيرهـا السلبى فـورا وأن أجعلها تكف عن البكاء ، فسألتها " هل ذهبت فـى أى رحلة إلى الصين ؟ " فاندهشت من السؤال وتوقفت عن البكـاء وقـالت " لا " ... فطلبـت منـها أن تكمـل قصتـها بخصوص عدم ثقتها فى الرجال ، ولما أخـذت فـى البكـاء مـرة أخـرى سـألتها " هـل تعتقـدى أن النـاس فـى الصيـن يبكون مثلما نبكى نحن ، أم إنـهم يقومـون بعمـل حركـات بوجوههم وتخرج الدموع من آذانهم ؟ " وطبعا بدأت فـى الضحك ... فطلبت منها مـرة أخـرى أن تستكمـل قصتـها

حيث إننى بهذه الطريقة كنت قد نجحت فى أن أجعلها تتوقف عن البكاء وتبدأ فى الضحك فسألتها عما تعنيه العلاقة بين الرجل والمرأة بالنسبة لها ... فردت قائلة " إنه الحب " ... فسألتها عما تحتاج إليه حتى تشعر بأنها محبوبة ... فقالت " الثقة ، فإذا لم أثق فى رجل فلا أستطيع أن أحبه " ... وسألتها عما إذا كانت تحب ركوب قطار الملاهى " رولر كوستر " الذى يرتفع فى الهواء ثم يهبط بسرعة مجنونة ... فقالت " طبعا أحبه ، فهذا من هواياتى المفضلة ، وقد كنت فى الملاهى فى الأسبوع الماضى وقد ركبت هذا القطار مرتين " ... فسألتها عما إذا كان ركوب مثل هذا القطار يشكل خطرا عليها حيث إنه من الممكن أن يحدث عطلا فيه ويتسبب فى حادثة من الممكن أن تكون السبب فى وفاتها ... فقالت " طبعا هذا وارد " ... فسألتها قائلا " كيف تقومى بعمل شئ ما وأنت تعلمين جيدا إنه من الممكن أن يتسبب فى موتك " ولكنها لم ترد هذه المرة ... فسألتها عما إذا كان من الممكن أن تصاب بالسكتة القلبية أثناء ما كانت فى الهواء والقطار يغير اتجاهاته فجأة متحركا بسرعة كبيرة ... فردت وقالت " طبعا هذا محتمل " ... فسألتها " ومع ذلك قمت بركوب القطار ، أليس كذلك ؟ " ... فقالت " نعم " ... فقلت لها وكيف هذا ؟ ... فردت قائلة بأنها تثق فى نفسها وإنها تستطيع ركوب القطار وهى متأكدة وواثقة فى القائمين بإدارة الملاهى بالرغم من أنها لم تكن متأكدة من سلامة القطار وصلاحيته للركوب ... فسألتها " والآن بالنسبة للرجال ؟ " ... فردت قائلة " أعتقد إننى من الممكن أن

أثق فى نفسى " ... فقلت لها " ولكن من الممكن أن تتعرضى لجرح آخر " ... فقالت أخيرا " هذا لا يهم ، فإننى سأمر بتجارب أكثر وسألتقى فى أحد الأيام بالشخص الذى من الممكن أن يشاركنى حياتى ".

وبناء على هذا المثال فإنك إذا غيرت معنى الاعتقاد فى شئ فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه وبالتالى سيأخذ اعتقادك شكلا مختلفا تماما.

(3) ثالث أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فى الأسباب:

هذا الاعتقاد يتناول الدافع الذى وراء أى موقف وما يسببه.

من الممكن أن تشمل الاعتقادات السلبية ما يلى :

- لو أصبحت غنيا فمن الممكن أن يتسبب ذلك فى أن أفقد عائلتى.
- التدخين يسبب لى الاسترخاء.
- مكيف الهواء يسبب لى الإصابة بالبرد.
- أنا عصبى بسبب الطريقة التى نشأت عليها.

وإليك هذا المثال ... لى صديق يملك مطعما فى مونتريال لتقديم الوجبات الخفيفة ، وكان صديقى هذا يدخن بشراهة ويتناول الكثير من القهوة ويعمّل على الأقل لمدة 12 ساعة يوميا طوال الأسبوع بدون أى توقف أو اجازات. وفى أحد الأيام وأثناء تأدية عمله كعادته ، وأثناء تناوله للقدح العاشر من القهوة وانهماكه فى التدخين ، وهو يعمل تحت الضغط الشديد وقع مغشيا عليه ونقلته سيارة الإسعاف فورا إلى أقرب مستشفى ، وأكتشف الطبيب المعالج أن صديقى قد أصيب بجلطة فى المخ وأجريت له على الفور

عملية جراحية ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة ، وعلى الرغم من نجاح العملية فقد تسببت الجلطة فى اصابته بالشلل فى الجانب الأيسر ، وعندما تحسنت حالته وأصبحت الزيارة مسموحا بها ، قمت بزيارته وقال لى والدموع تملأ عينيه " هل رأيت ما حدث لى ؟ " ... فقلت له " نعم " ... ثم قال لى إنه قد توقف نهائيا عن التدخين وتناول القهوة بتعليمات صارمة من الطبيب وإلا فإنه من الممكن أن يكون السبب فى موته.

والآن نشرح الذى حدث بالضبط فى حالة صديقى ، فهو كان على دراية تامة بأن تدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب 15 – 20 قدحا من القهوة فى اليوم بدون إجازات على الإطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد هو وصفة ممتازة للانتحار ، وطالما كانت صحته – فى اعتقاده – على ما يرام ولم يكن يشعر بالتدهور الداخلى فقد ظل مستمرا على طريقته هذه فى الحياة ، وفجأة بعد حدوث المأساة تغير اعتقاده فى الأسباب تماما ... فبدلا من اعتقاده أن التدخين يسبب له الراحة بدأ يعتقد أن التدخين من الممكن أن يسبب له الموت ، وهذا الاعتقاد الجديد جعله يأخذ خطوات إيجابية تجاه أسلوب حياة صحية جديدة ، وبعد أن تحسنت صحته بنسبة 80% ولأول مرة منذ 40 سنة قام بقضاء عطلة مع عائلته فى المكسيك وبدأ يتمتع بالحياة.

(4) رابع أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد عن الماضى:

فالذى حدث لك فى الماضى سواء كان سلبيا أو إيجابيا مدك بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة

السابقة من الاعتقاد وتؤثر على سلوكك وتتحكم فى تصرفاتك فى المستقبل ، ولتوضيح ذلك أذكر مثال صديق لى كان قد قضى كل حياته المهنية فى مجال الفنادق ما بين الدراسة والعمل والسفر إلى أن حقق هدفه وأصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وكان يعتقد أن الأمور كانت تسير بالنسبة له على ما يرام إلى أن فصل من عمله فى عام 1986 وانقضت ستة أشهر إلى أن تغلب على ألم هذه التجربة ، وبعد ذلك وجد عملا آخر كمدير أيضا فى أحد الفنادق وبمجرد ما أن استعاد ثقته بنفسه وفى إمكانياته فصل من العمل مرة أخرى ، وأصبح منهارا وروحه المعنوية وتقديره لنفسه فى الحضيض ، وأمتنع عن مقابلة أى شخص حتى أقرب الأصدقاء إليه لمدة طويلة ، إلى أن وجد عملا كمستشار لأحد الشركات التى تقوم بإدارة سلسلة من المطاعم ، ولكنه بعد مدة قصيرة فصل مرة أخرى من عمله فقرر أن يترك مجال العمل فى الفنادق والمطاعم نهائيا وفكر فى أن يبدأ عمله الشخصى وبالاستعانة بمدخراته قام بشراء محطة بنزين وتقبل مشروعه الجديد الصغير بارتياح وارتفعت روحه المعنوية واستعاد ثقته بنفسه وقرر الا يعمل أبدا لحساب الغير.

وإذا أردنا تحليل هذه التجربة لنرى كيف أن ما حدث له قد أثر على الثلاث أنواع الأخرى من الاعتقاد سنجد الآتى:

◄ اعتقاده فى الأسباب : أصبح اعتقاده فى الأسباب أن العمل فى الفنادق سيسبب له الآلام والأضرار لأنه سيفصل من العمل.

◄ اعتقاده فى المعانى : أصبح اعتقاده أن العمل فى مجال الفنادق والمطاعم يعنى الألـم.

◄ إعتقاده فى الذات : أصبح اعتقاده أنه لم يعد كفؤا فى هذا المجال.

اعتقادك عن الماضى سيؤثر على حاضرك ومستقبلك وسيكون السبب فى أن تتحرك فى اتجاه معين أو أن تبتعد تماما عن هذا الاتجاه نتيجة للخبرات التى مررت بها فى الماضى.

(5) خامس أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فى المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقا بمعنى وجود فرصا أكثر فى الحياة ومستوى أفضل ماديا ... ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلما مع احتمالات ضئيلة جدا للفرص.

وإليك هنا المثال ... كنت مدعوا مرة لإلقاء محاضرة عن تحقيق الإنجازات وذلك فى إحدى الجامعات. وبعد المحاضرة جاءنى مجموعة من الشباب والفتيات وقالوا أن كل ما ذكرته كان ممتازا ولكن على الورق فقط ولا يمكن تطبيقه فى واقع الحياة ... وسألتهم عن السبب الذى جعلهم يعتقدون ذلك ... فرد أحد الشبان قائلا أن معظم الذين تخرجوا مازالوا بدون عمل وأن نفس الشئ سيحدث لهم أى أن المستقبل يبدوا مظلما ... فسألته " هل تعرف أحدا من المتخرجين الذين وجدوا عملا على الفور بعد تخرجهم؟ " ... وبعد تردد بسيط قال " نعم ... ولكن بنسبة بسيطة وكان الحظ حليفهم لكن أحدا غيرهم لم يجد عملا " ... وكان ردى عليه هو أن أعطيه نبذة عما

مررت به أنا شخصيا بعد سفرى إلى كندا فى عام **1978** ، فإن كل من قابلتهم فى البداية كانوا بدون عمل وقالوا إنهم على ذلك الحال لمدة طويلة ونصحونى بالعودة إلى بلدى لأننى لن أجد عملا ، وكان أمامى خيارين إما أن أقتنع بما يقولون وتهبط عزيمتى وأفقد الأمل أو أنزل فعليا إلى سوق العمل وأقوم بحملة بحث إلى أن أجد عملا مناسبا ... وقررت العمل بالرأى الثانى وفى أقل من **48** ساعة كان عندى عرضين للعمل وبدأت سلم الكفاح كغاسل أطباق وفى أقل من ثمان سنوات أصبحت مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وقلت لهم " أنتم أيضا عندكم الاختيار فإما أن تركزوا على أن تكونوا دائمى الشكوى من المستقبل وعدم وجود الفرص أو أن تقوموا بالتركيز على الذين يجدون العمل والوسيلة لتحقيق أحلامهم ... فماذا تختارون ؟ ... وردوا على بوجوه متفائلة " سنبحث عن عمل ، ولكن إذا لم نجد العمل المناسب فماذا نفعل ؟ " ... وكان ردى عليهم أن يحاولوا مرة ثانية وثالثة إلى أن يحققوا أهدافهم. وبعد ثلاثة أشهر من هذا اللقاء اتصل بى أحد الشبان وقال بى " اشكرك جدا على نصيحتك ، فقد وجدت عملا بعد التخرج مباشرة ".

والآن إليك هذه الأمثلة التى توضح كيف أن الاعتقادات يمكنها أن تعمل لصالحك كما يمكنها أيضا أن تعمل ضدك :

اعتقادات عن التدخين غالبا ما ستكون :

◄ عن المعنى : السجائر تجعلنى هادئا.

◄ عن الأسباب : لو توقفت عن التدخين سيزيد وزنى.

◄ عن الـــذات : أنا مدخن وأتمتع بالتدخين.

◄ عن الماضـى : كان والدى مدخنا وعاش 85 عاما بدون مشاكل صحية.

◄ عن المستقبل : أنـا لا أستطـيع أن أتخيل نفســى بدون سجاير وسأظل أدخن طوال عمرى.

ولكن إذا حدث أن أصيب نفس هذا المدخن بمرض خطير من جراء التدخين ، ولكنه مازال على قيد الحياة لحسن حظه فمن الممكن أن تتغير اعتقاداته كما يلى :

■ عن المعـنى : السجائر تعنى الألم والموت.

■ عن الأسباب : إذا قمت بالتدخين سأموت.

■ عن الـــذات : أنا شخص غير مدخن.

■ عن الماضـى : أنـا أعرف كثيرا من الناس قد ماتوا بأمراض خطيرة بسبب التدخين ، ولكن والدى كان محظوظا.

■ عن المستقبل : لن أعود إلى التدخين مرة أخرى.

يعمل نظام الاعتقاد بأكمله وبكل أشكاله مع بعضه البعض ، وإذا قمت بتغيير أى اعتقاد فسيمكنك تغيير باقى الاعتقادات وتصبح أكثر سعادة وأحسن صحة. وقد كتب د. جميس ماكونيل فى كتابه فهم السلوك الإنسانى

" الاعتقادات التى تقبلناها تتداخل باستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجة إما الصحة أو المرض ".

والآن بعد هذه الفكرة الكافية عن ما هو الاعتقاد وأسبابه وكيف أن الاعتقاد السلبى يحد من قدراتك على النجاح وكيف أن الاعتقاد الإيجابى يمكنه أن يزيد من قوتك ويساعدك على أن

تعيش أحلامك ... أقدم لك خطة قوية يمكنها أن تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية :

أحرص على أن تكون بمفردك فى مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد لمدة 30 دقيقة على الأقل ، ولنجاح هذه الخطة يلزمك إتباع خطواتها بالترتيب وأن تكون مندمجا مع احساساتك فى كل خطوة.

أولا : الاعتقاد السلبى :

1- دون اعتقاد سلبى يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام إمكانياتك الحقيقية.

2- دون خمس أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد.

3- أغمض عينيك وتخيل إنك قد انتقلت لمدة عام فى المستقبل وأنت مازلت باعتقادك السلبى ... لاحظ الألم الذى يسببه لك هذا الاعتقاد واشعر به ولاحظ كيف إنه يحد من حياتك الشخصية وحياتك العملية وحياتك الصحية والعائلية.

4- استمر فى السير فى خط إطارك الزمنى وتخيل إنك قد وصلت إلى خمس سنوات فى المستقبل ، ومازال معك نفس الاعتقاد السلبى ... لاحظ الألم واشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد يقيد تقدمك واشعر تماما باحساساتك فى تلك الوقت ... قم بربط كل هذه الأحاسيس بذلك الألم.

5- أستمر فى السير فى خط إطارك الزمنى لمدة عشر سنوات فى المستقبل وأنت تحمل نفس هذا الاعتقاد السلبى معك ... لاحظ الألم واشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد السلبى يقيدك ويسبب لك الكثير من الألم.

6- ارجع إلى الوقت الحالى وأفتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات.

ثانيا : الاعتقاد المرغوب فيه :

1- دون اعتقاد إيجابى ترغب فيه.
2- دون خمس فوائد للاعتقاد الجديد ، واشعر بالبهجة التى ستحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابى.
3- أغمض عينيك وتخيل إنك قد انتقلت عاما فى المستقبل باعتقادك الجديد.
4- أشعر ببهجته ولاحظ الفوائد التى حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية.
5- استمر فى السير فى خط إطارك الزمنى لمدة خمس سنوات فى المستقبل واشعر بالسعادة التى ستحصل عليها ولاحظ فوائد اعتقادك الجديد.
6- إستمر أكثر فى سيرك فى خط إطارك الزمنى لمدة عشر سنوات فى المستقبل ... اشعر بالبهجة تسرى فى كل بدنك ولاحظ كيف أن حياتك ستتحسن بهذا الاعتقاد القوى الجديد.
7- عد للحاضر ... أفتح عينيك ... تنفس بعمق ثلاث مرات.

ثالثا : عملية تغيير الاعتقاد نفسها :

1- دون على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل : ماهى إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه أن يساعدك فى القيام بالتغيير ... الخ.
2- دون على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير.
3- دون على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة.

4- أغمض عينيك وتخيل نفسك فى المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والاحساسات التى تشعر بها ... أفتح عينيك.
5- تنفس بعمق وردد خمس مرات " أنا قادر على التغيير " ... " أنا واثق فى نفسى وفى قدرتى على النجاح ".
6- الفعل : إبدأ فورا ، وقم بالتنفيذ الآن ... ابتداءا" من اليوم قم ببناء ثقتك فى نفسك وفى قدراتك ... ثق أنه يمكنك تغيير أى اعتقاد سلبى وإبداله بآخر إيجابى يزيد من قوتك ... ثق إنك تستطيع تغيير أى ضعف وتحويله إلى قوة ... ثق فى أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أى شئ ترغب فيه.

وكما قال د. روبرت شولر فى كتابه القوة الإيجابية "يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد إنك تستطيع عمله ... يمكنك أن تكون فقط من تعتقد إنك تكونه ... يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادرا على الحصول عليه ... ويتوقف كل ذلك على ما تعتقده ".

وتذكر دائما أن عندك حياة واحدة تعيشها فأجعلها رائعة.

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

طريقة النظر للأحداث

أنا سعيدة جدا بحياتي
وأحب أن أبتسم كثيرا
وأنصت للناس

(3) طريقة النظر للأحداث

" أساس الامتياز "

" أى حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها ، لأن هذه الأخيرة هى التى تحدد نجاحنا أو فشلنا "

نورمان فينسن بيل

ذهب أحد مديرى الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المبانى الضخمة فى فرنسا واقترب من أحد العمال وسأله " ماذا تفعل ؟ " ... فرد عليه العامل بطريقة عصبية وقال " أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية ، وأقوم بترتيبها كما قال لى رئيس العمال ، وأتصبب عرقا فى هذا الحر الشديد ، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لى الضيق من الحياة بأكملها ". وتركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال ، وكان رد العامل الثانى " أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها ، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندس المعمارى وهو عمل متعب ، وأحيانا يصيبنى الملل منه ، ولكنى أكسب منه قوت عيشى أنا وزوجتى وأولادى ، وهذا عندى أفضل من أن أظل بدون عمل". وذهب مدير الإنشاءات إلى عامل ثالث وسأله أيضا عما يعمله فرد عليه قائلا وهو يشير إلى أعلى " ألا ترى بنفسك إنى أقوم ببناء ناطحة سحاب ".

من هذه الإجابات نرى أن العمال الثلاثة رغم إنهم كانوا يقومون بنفس العمل إلا أن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تماما.
ومثلما قال كليمنت ستون وهو أحد الاقتصاديون الأمريكيون " هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس ، فالاختلافات البسيطة هى النظرة تجاه الأشياء أما الاختلافات الكبيرة فهى كونها سلبية أو إيجابية ".

والآن دعنى أسألك بعض الأسئلة:

- هل يحب الناس أن يكونوا حولك ؟
- هل تثق فى الناس بنفس الدرجة التى تحب أن يثقوا هم فيك بها ؟
- هل تحكم على الآخرين بسرعة ؟
- هل تتحمل مسئولية أخطاءك ؟ أو أنك تلوم الآخرين ؟
- هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة ؟
- هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله ؟

إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء.

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء ؟ ... وما هو مصدرها ؟ ... وهل من الممكن تغييرها ؟
للإجابة على السؤال الأول ... فانه طبقا لرأى د. شاد هلمستتر مؤلف كتاب " الحل عن طريق التحدث للنفس " " النظرة تجاه الأشياء هى عبارة عن وجهة النظر التى من خلالها نرى الحياة ، وهى عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس ".

كان مدربى فى لعبة تنس الطاولة دائما ما يقول لى " ستكون حياتك انعكاس لنظرتك تجاه الأشياء ، فإذا كانت نظرتك تجاه البطولة ضعيفة فستكون بطلا ضعيفا ، وإذا اخترت أن تكون نظرتك قوية ستكون بطلا قويا ". وفى الواقع فإن ما قاله لى كان صحيحا وكانت نظرتى قوية وحافظت على بطولة مصر لسنوات عديدة ، وإذا درست تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحا كبيرا فى الحياة ستجد أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة ، ولم يركزوا على الفشل ، ولكن على النجاح ، ولم يبحثوا عن الأسباب ولكن عن الحلول ، وقد قال لى أحد الذين اتخذهم مثلا أعلى لى " إن نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هى جواز مرورك إلى مستقبل أفضل ، وهى ليست الغاية ولكنها طريقة للحياة ".

نعم ... إن النظرة تجاه الأشياء هى غاية فى الأهمية ، وهى الاختلاف الذى يؤدى إلى التباين فى النتائج ، وهى مفتاح للسعادة ، وهى الوصفة السرية وراء نجاح القادة والعظماء.

وقد قال غاندى " إن الشئ الوحيد الذى يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء ".

وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء فإنه طبقا لرأى د. جيمس ماكونيل مؤلف كتاب فهم سلوك الإنسان " تتبع نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا ".

إذا تمعنت فى هذا القول فستجد إنك إذا كنت مقتنعا بعملك فكيف ستكون نظرتك تجاهه ؟ ... وإذا كان العكس صحيحا فكيف

ستكون نظرتك له ؟ ... إن نظرتنا تجاه الأشياء هى أساسا نتيجة اعتقاداتنا وهذا ينقلنا للإجابة عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الأشياء ؟ ... والإجابة هى " نعم ".

وكما قال دنيس واتلى مؤلف كتاب سيكولوجية الفوز " إن نظرتك تجاه الأشياء هى من اختيارك أنت ".

يمكنك أنت أن تقرر أن تبتسم ... يمكنك أنت أن تقرر أن تشكر الناس ... يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين ... يمكنك أنت أن تكون أكثر تفهما وتسامحا.

فعلا ... إن النظرة للأشياء هى اختيار ، وهذا الاختيار نقوم به أنت وأنا ، ولدينا القدرة على تغييره ولكن فقط عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات.

وقد قال ألبرت أينشتين " تقدر القيمة الحقيقية للإنسان بدرجة حريته من سيطرة ذاته ".

وقالت ماريان ويليامسن مؤلفة كتاب " قوة الإنسان " " إن أعظم أداة لتغيير العالم هى قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه ".

وحتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتفادى السلبيات الخمس التالية :

1-اللـوم :

كثيرا ما نسمع الناس يتلاومون. فى مقر العمل أسمع الأشخاص يلومون آباءهم أو رؤساءهم فى العمل وحتى القدر وسوء الحظ لم يسلم من لومهم. وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم. وللأسف فإن لوم الآخرين يحد من تصرفاتك ويمنعك من استخدام

إمكانياتك الحقيقية. أنا شخصيا كنت دائما ما ألوم غيرى فقد كنت ألوم والدى لقسوته على فى الصغر ، وكنت ألوم أساتذتى على عدم إستيعابى للدروس ، وكنت ألوم أصدقائى لعدم اتصالهم بى ، وكنت ألوم رئيسى على عدم تشجيعى فى العمل ، وكنت ألوم زوجتى على كل الأخطاء التى تقع فى حياتنا ، وكنت ألوم أولادى على إزعاجهم لى فى منتصف الليل ، وفوق كل ذلك كنت ألوم الحظ الذى أوجدنى وسط كل هذه الدوامة.

وفى أحد الأيام بينما كنت أقود سيارتى كنت أنصت إلى شريط لأحد المحاضرين العالميين يتحدث عن فن الالتزام ، وأستوقفتنى جملة قال فيها " عندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف فإنك بذلك تعطيهم القوة لقهرك ، فيجب عليك أن توقف عن لوم الآخرين وأن تتحمل مسئولية حياتك " ... وكانت لى هذه العبارة بمثابة المنبه الذى أيقظنى مما كنت فيه ... ومنذ تلك اللحظة بدأت أبحث عن الطرق التى أستطيع بها تحسين ظروف حياتى بدلا من إلقاء اللوم على نفسى أو على الآخرين. وأنت أيضا يمكنك اتخاذ هذا الأسلوب وبذلك نكون أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية حيث أنك إذا كنت لواما جيدا فإنك ستتمادى فى ذلك وتصبح لواما ممتازا ... فاترك هذه الطريقة ، وعليك بتسلم الأمور والبحث عن الطرق التى عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك وستندهش للدرجة التى ستكون عليها من راحة البال.

2- المقارنة :

نحن نميل عادة لمقارنة أنفسنا بالآخرين ، ونكون دائما الخاسرين فى تلك المقارنات حيث أن المقارنة تقوم على الأشياء التى نفتقدها وتكون عند الآخرين ... فإذا كان لدى مثلا سيارة صغيرة فإننى سأنظر إلى مالكى السيارات الفخمة وسأشعر بالضيق لعدم إمتلاكى لسيارة على نفس المستوى ... وعملية المقارنة ليست فى صالحنا لأنها تبنى على الشئ الذى لا نتمكن منه والذى يكون الآخرون متميزون عنا فيه ... فبالطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق. وإذا كان لابد من المقارنة فقم بها ، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التى من الممكن أن تكون عليها فى المستقبل ... وعليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التى يمكنك بها تحسين ظروف حياتك ، وعليك بالتركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها ، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشئ واحد على الأقل ، فبدلا من المقارنة أبدأ بتحسين ظروف حياتك.

3- العيشة مع الماضى :

إذا كنت تعيش مع الماضى فهذا ما ستكون عليه حياتك تماما فى الحاضر والمستقبل ... فالعيشة مع الماضى هى سببا أساسيا للفشل حيث أن الماضى قد انتهى إلى الأبد ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التى اكتسبناها ومن الدروس التى مرت بنا ، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا. وقد قال جون جريندر أحد مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية " لا يتساوى الماضى مع المستقبل " ... وهذه حقيقة فعلا فالمهم أن

يكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضى والعيشة فى الحاضر بكل معانيه.

4- النقد :

لا يمكننى أن أنسى تلك الفترة التى كنت فيها مديرا لإحدى الإدارات بالفنادق ، فقد كان من المفروض أن أحضر اجتماعات سنوية ، وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات لأن رئيسى فى العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أى شئ وكل شئ ، وكانت هذه الاجتماعات عبارة عن كوابيس مؤلمة سواء بالنسبة لى أو للآخرين.
فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأى شخص عليك أن تتوقف لحظة وتتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة ... فقبل أن توجه النقد إلى أى شخص عليك أن تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسى من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أى توتر ... وعليك أن تقوم بالتفكير فى ثلاث ميزات فى هذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلا من نقاط الضعف ، وكن لطيفا فى معاملته. وقد قال لى أحد أصدقائى وهو يملك شركة متخصصة فى برامج الكمبيوتر إنه يستعمل نظرية ثلاثة إلى واحد ، فلما سألته عنها قال " فى كل مرة تنتقد شخصا ما عليك أن تقوم بمدحه ثلاث مرات ". ويقول هوراس " من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيرا ".

5- ظاهرة الـ " أنا " :

قامت إحدى شركات التليفون فى نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة فى الأحاديث التليفونية ، وتوصلت هذه

الدراسة إلى إنه من بين 5000 مكالمة كان هناك 3990 مكالمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة " أنا " مثل " أنا نفسى ، أنا شخصيا ... الخ ".
وقد حدث أن كانت ممثلة الكوميديا الأمريكية كارول بيرنت منهمكة فى الحديث عن نفسها مع إحدى صديقاتها لمدة طويلة ، وفجأة توقفت ونظرت فى ساعتها وقالت لصديقتها " أنا آسفة جدا حيث إننى تحدثت عن نفسى لمدة طويلة ، والآن لنتحدث عنك أنت ، ما هو رأيك فى أنا ؟ !! " ... إذا أردت أن يسخر منك الآخرون أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائما عن نفسك ... وتذكر دائما أن كل شخص عنده صوت فى داخله يقول له " أنا أهم إنسان فى العالم بالنسبة لى " ... وهناك مثل قديم يقول " حدث الناس عن نفسك سيستمعون لك ، حدثهم عن أنفسهم سيحبونك ". لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة " أنا " وكن كريما فى استعمال كلمة " أنت ".

والآن إليك هذه المبادئ الستة التى ستساعدك لكى تكون نظرتك للأشياء سليمة :

1) **ابتسم :**

نشر مقالا بمجلة " النجاح " الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام ، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالى 400 مرة فى اليوم ، وإذا ما قارناهم بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون 14 مرة فقط فى اليوم ... ولك أن تتصور هذا الفارق الشاسع وكأن الناس ينسون الابتسام كلما تقدموا فى العمر !! وهذا ينقلنا إلى نقطة طريفة وهى أن الوجه به 80 عضلة ، وعندما نبتسم فنحن نستخدم 14 عضلة فقط منهم ، ولا يؤثر

ذلك على شكل الوجه ، ولكن إذا ما كان الوجه عبوسا فإن الناس تستخدم تقريبا كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل تبتسم بسهولة ؟ ... وهل تبتسم كثيرا ؟

حدث أن سألت أحد الأصدقاء عن رأيه فى مقابلة تليفزيونية أجريت لى فى أحد المحطات الكندية ... وكان رده أن المقابلة كانت جيدة ... فطلبت منه ألا يجاملنى ويقول رأيه بصراحة ... فكرر إجابته بأن المقابلة كانت جيدة ... ولما أصريت على أن أستخلص إجابة شافية مفصلة نظر إلى وقال " إن وجهك ممتاز للمقابلات الإذاعية على الراديو !! ... لماذا لا تبتسم أبدا ؟ " ... ولما ذكرت له إننى قد ابتسمت ، قال لى " فى المرة القادمة عليك بتنبيه وجهك حيث أن الابتسامة لا تظهر عليه " !!

تظهر الجدية الشديدة على وجوه بعض الناس الذين تنطبق عليهم الحكمة القائلة " البعد عنهم غنيمة " ، وقد قال مارك توين الكاتب الأمريكى الشهير " بعض الناس يزينون المكان بحضورهم والبعض الآخر بانصرافهم ".

دعنى أسألك ... لو كان عندك الاختيار أن تكون مع شخص يميل إلى الجدية الشديدة أو مع شخص آخر يتميز بالاتزان مع الميل للفكاهة والدعابة ... فمع من تختار أن تكون ؟

الابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أى شئ وفوائدها عظيمة لدرجة أن إحدى المستشفيات الجامعية فى ولاية كاليفورنيا أخذت فى تطبيق العلاج لبعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك فى شفائهم ، وكانت الأفلام الفكاهية

والعروض الكوميدية أحد البنود التى كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مدهشة.

وقد قال إمرسون " عندما يدخل شخصا سعيدا إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت ، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هى رد الناس هذه الابتسامة إليك ولكنك أنت أيضا ستشعر بالسعادة " ... وفى كتابه مبدأ السرور قال د. بول بيرسون " نحن نملك ست حواس هى البصر ، والسمع ، الحس ، التذوق ، الشم ، وخفة الظل ". وهناك حكمة تقول " ابتسموا لبعضكم ... أبتسم لزوجتك ... إبتسمى لزوجك ... ابتسموا لأطفالكم ... وليس المهم إلى من توجه هذه الابتسامة ، ولكن الابتسامة ستنمى الحب بينكم ".

وصدق الله العظيم حين حذر رسوله صلى الله عليه وسلم " ولو كنت فظا غليظا القلب لانفضوا من حولك " ... وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم " ابتسامتك فى وجه أخيك صدقة ".

2) خاطب الناس بأسمائهم:

إن أسماءنا الشخصية هى من أجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا فإننا عندما نتذكر اسم أى شخص ونناديه به فإن ذلك لا يجذب اهتمامه فقط ولكن يسعده أيضا ... فإذا قابلت أى شخص تنبه جيدا أن تتذكر اسمه ، وإذا لم تكن متأكدا قم بالسؤال مرة أخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات ، وستكون مندهشا للقوة التى ستكسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين وتقوم بإستعمالها.

3) أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين :

قال أحد حكماء الصين " لقد وهبنا الله أذنين وفم واحد فقط حتى نسمع أكثر ونتكلم أقل " ... فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص فيجب عليك أن تنصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه.

فعندما أصبحت مديرا عاما لأحد الفنادق قال لى أحد المتخصصين الكبار فى هذا المجال " لقد أصبحت الآن مديرا عاما وسيكون عندك العديد من الفرص لكى تسمع كثيرا وتتكلم قليلا ".

وقد كتب تونى اليساندرا فى كتابه القوة المحركة للإنصات الفعال " عندما أتكلم فأنا أعرف مسبقا المعلومات التى لدى ، وحينما أستمع فأنا أحصل على المعلومات التى لديك ، وهناك قاعدة واحدة لكى تكون متحدثا لبقا ، تعلم كيف تنصت ".

إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة البسيطة :

- أستمع ولا تقاطع المتحدث.
- أستمع باهتمام.
- قم بتوجيه بعض الأسئلة.

4) تحمل المسئولية الكاملة لأخطائك:

لو قمنا بتحليل كلمة " المسئولية " سنجد أنها تعنى القدرة والتجاوب ... أى بمعنى القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام ، فإنك عندما تتحمل مسئوليتك فإنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك حيث أن النجاح بأى المقاييس يتطلب أن تتحمل

المسئولية ... وبالاختصار فإن إحدى الصفات المشتركة بين كل الناجحين هى القدرة على تحمل المسئولية.

وهناك قصة طريفة عن تحمل المسئولية ملخصها أن أحد الملوك كان يقوم بالتحقيق مع ثلاثة أشخاص متهمين بالسرقة ، وعندما سأل الأول عن سبب قيامه بالسرقة قال " أنا لم أسرق يا جلالة الملك ، لست أنا السارق ، إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض على بطريق الخطأ ". وعندما سأل المتهم الثانى عن سبب قيامه بالسرقة قال " لم يكن فى نيتى السرقة أبدا ولكن والدى هو الذى قام بتحريضى على السرقة يا مولاى فأنا برئ ". وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث رد عليه قائلا " أنا معترف يا جلالة الملك بالسرقة ، وأتحمل كامل المسئولية ، ولكننى كنت مضطرا حيث أن والدتى مريضة للغاية ولا أملك اى أموال لعلاجها ولم يكن أمامى أى حل آخر ... أنا أعلم أننى من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل ، وأنا معترف وقابل بحكمكم على "

فأخذ الملك فى التفكير لمدة دقائق قليلة وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثانى لمدة ستة أشهر والعفو عن المتهم الثالث.

فيجب عليك أن تتحمل المسئولية كاملة بصرف النظر عن النتائج.

5) مجاملة الناس :

قال الفيلسوف الأمريكى مارك توين " أنا أستطيع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة " ... وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس " أعمق المبادئ فى الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له ".

فكلنا تتملكنا الرغبة لكى نشعر بتقدير الآخرين لنا ، فكن كريما فى المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

6) سامح واطلق سراح الماضى :

يمكنك أن تسامح ، ولكن تعلم فى نفس الوقت من تجاربك ، وهناك الكثيرون الذين يقولون " سامح وانسى الإساءة " ... ويقول الله تعالى " والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " صدق الله العظيم.

وإليك هذه القصة التى تحكى أن أحد الأشخاص كان فى زيارة لإحدى حدائق الحيوان.فرأى لافتة كتب عليها " خطر لا تقترب من الأسد " ولكنه تجاهل اللافتة وأدخل يده إلى داخل القفص فقفز الأسد وكاد يلتهم يده ، ولكن لحسن الحظ احتاجت الإصابة إلى إجراء جراحة بسيطة فى اليد ، ومع كل هذا كان الشخص مندهشا وقال فى نفسه " لماذا هجم الأسد على ، فأنا رجل طيب وكنت أريد فقط أن العب معه ، ولا أعتقد إنه كان يتعمد أن يؤذينى ، لقد سامحته ونسيت ما حدث منه ". وبعد أسبوعين ذهب نفس الشخص مرة أخرى إلى نفس حديقة الحيوان وزار قفص الأسد وأدخل يده مرة أخرى إلى داخل القفص ، وفى هذه المرة إلتهم الأسد ذراعه كله ، ونقل هذا الشخص على الفور إلى المستشفى ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة. وبعد ستة أشهر ذهب مرة ثالثة إلى حديقة الحيوان ووقف أمام قفص الأسد وقال له " أنا أعلم إنك لم تكن تقصد أن تؤذينى لقد سامحتك ولكننى فى هذه المرة لن أنسى "

بالطبع يمكنك أن تسامح أى شخص ، وأن تطلق سراح الماضى والعواطف السلبية المصاحبة له ، ولكن فى نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس حتى يمكنك مواجهة المواقف المشابهة ، ويمكنك أن تتصرف بطريقة صحيحة.

والآن هذه هى خطتك لكى تكون نظرتك تجاه الأشياء سليمة :

1- استيقظ صباحا وأنت سعيد :

يطلع النهار على البعض فيقول " صباح الخير يادنيا " بينما يقول البعض الآخر " ما هذا ... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة " !! أحذر من الأفكار السلبية التى من الممكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية ، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية ، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك :

وحتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشئ الحقيقى والشئ غير الحقيقى ، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

3- كن البادئ بالتحية والسلام :

هناك حديث شريف يقول " وخيرهم الذى يبدأنا بالسلام " ... فلا تنتظر الغير وأبدأ أنت.

4- كن منصتا جيدا :

أعلم أن هذا ليس دائما بالأمر السهل ، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك ، فأبدأ من الآن ... لا تقاطع

أحدا أثناء حديثه ... وعليك بإظهار الاهتمام ... وكن منصتا جـيدا.

5- خاطب الناس بأسمائهم :

أعتقد أن أسماءنا هى أجمل شئ تسمعه آذاننا فخاطب الناس بأسمائهم.

6- تعامل مع كل إنسان على إنه أهم شخص فى الوجود :

ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.

7- ابدأ بالمجاملة :

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.

8- دون تواريخ ميلاد المحيطون بك :

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة والسعادة.

9- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك :

يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت لآخر ، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شئ بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر ، وستجد أن هناك فرقا كبيرا فى العلاقة الإيجابية بينكما.

10- ضم من تحبه إلى صدرك :

قالت فيرجينيا ساتير الأخصائية العالمية فى حل مشاكل الأسرة " نحن نحتاج إلى 4 ضمات مملوءة بالحب للبقاء ، و8 لصيانة كيان الأسرة ، و12 ضمة للنمو " ... فابدأ من اليوم بإتباع ذلك يوميا وستندهش من قوة تأثير النتائج.

11- كن السبب فى أن يبتسم أحد كل يوم :

أبعث برسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك.

12- كن دائم العطاء :

وقد حدث أن أحد سائقى أتوبيسات الركاب فى دينفر بأمريكا نظر فى وجوه الركاب ، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه ، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذى كان يبدو غير عاديا ، قال " أنا لم أقم بعمل شئ كى أجذب انتباه الصحف ، ولكنى رأيت الكآبة على وجوه الركاب فى ذلك اليوم ، فقررت أن أقوم بعمل أى شئ يسعدهم ، فأنا أشعر بالسعادة من العطاء ، وما قمت به ليس إلا شيئا بسيطا فى هذا الخصوص ". فكن دائم العطاء.

13- سامح نفسك وسامح الآخرين :

إن الذات السلبية فى الإنسان هى التى تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هى النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

14- أستعمل دائما كلمة " من فضلك " وكلمة " شكرا " :

هذه الكلمات البسيطة تؤدى إلى نتائج مدهشة ... فقم بإتباع ذلك وسترى بنفسك ولابد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هى من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى يكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شئ.

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التى تحب أن يعاملونك بهـــا.
من اليوم أبتسم للآخرين كما تحب أن يبتسموا لك.
من اليوم أمدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.
من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.
من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.
بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى مـن النجـاح ، وستكون فـى طريقك للسعادة بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

العواطف

الحياة هدية من الله سبحانه وتعالى
ولكل مشكلة حل
لذلك قررت أن أعيش سعيدا



(4) العواطف

" ألوان القوس قزح "

" لا يوجد شئ سواك يجعلك متخوفا أو محبا لأنه لا يوجد شئ يتعداك "

ماريان ويليامسون

كان أحد الشبان شغوفا لأن يعرف سر السعادة ، فسأل كثيرا من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة فى الصين بها رجل حكيم طاعنا فى السن سيدله على سر السعادة. وبدون إضاعة أى وقت إستقل أول طائرة متوجهة إلى الصين حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة ولما وصل أخيرا إلى تلك القرية قال فى نفسه " الآن سأكتشف السر الذى كنت أبحث عنه لمدة طويلة ". ووصل إلى بيت الحكيم الصينى وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة فى السن ورحبت به وأخذته إلى الصالون وطلبت منه الانتظار. وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له ، وأخيرا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جدا وجلس بوقار إلى جانب الشاب وسأله وعلى وجهه ابتسامه عما إذا كان يرغب فى أن يتناول قليلا من الشاى. وكان الشاب فى تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلا فى نفسه " لقد تركنى هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردى وأخيرا خينما ظهر لم يعطنى أى مبرر لتأخيره ولم

يعتذر عن ذلك ، والآن يسألنى بكل بساطة عما إذا كنت أرغب فى تناول الشاى " ... وبينما كان الشاب منهمكا فى التفكير فى ذلك كان غضبه يزداد حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلا من الشاى ... فرد عليه الشاب بعصبية قائلا " نعم أريد أن أتناول الشاى " ... فطلب له كوبا من الشاى وجلس بهدوء إلى جانبه. ولما حضر الشاى سأل الرجل ضيفه " هل تريد أن أملأ لك كوبا من الشاى " ... فرد عليه الشاب بالإيجاب ... فصب الحكيم الشاى فى الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره وبدأ الشاى يسيل خارج الكوب ومازال هو مستمرا فى صب الشاى إلى أن نهض الشاب واقفا وانفجر فى الرجل الحكيم قائلا " الا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره وأن الشاى قد سال خارجه وملأ المكان؟ " ... فرد عليه الحكيم وقال بابتسامة هادئة " أنا مسرور لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرا " ... ثم أردف قائلا وقد نهض من مكانه " لقد انتهت المقابلة " ... فصرخ الشاب فى وجهه قائلا " ماذا تقول ؟ لقد سافرت كل هذه المسافة وتركتنى فى انتظارك أكثر من ثلاث ساعات وملأت كل المكان بالشاى وسال على الأرض ، والآن تقول لى أن المقابلة قد انتهت ... هل أنت تمزح معى ؟ " ... فقال الرجل الحكيم " اسمع يا بنى ، يجب أن تحضر لى مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليا " ... فسأله الشاب عما يقصده بذلك ، فرد عليه الحكيم الصينى قائلا " عندما يكون الكوب مملوءا بالشاى فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك ، وبناء عليه إذا استمريت فى أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك ، وهذا أيضا ينطبق بالنسبة لك فإنك عندما إستمريت فى غضبك أصبح كوبك مملوءا إلى آخره

وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك وأصبحت عصبيا أكثر من اللازم ، والنتيجة هنا أيضا عبارة عن خسارة كبيرة ". وبعد ذلك أوصله إلى الباب وقال له " إذا أردت أن تكون سعيدا يا بنى فتعلم كيف تتحكم فى شعورك وتقديراتك ، وتأكد دائما أن يكون كوبك خاليا فهذا هو مفتاح السعادة ".

تتغير الأحاسيس كما يتقلب الجو ، وهى مثل قطار الملاهى الذى يصعد ويهبط فى الهواء ، وتختلف الأحاسيس كألوان القوس قزح. فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة وتكون منسجما وتدندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتأنق فى ملابسك. وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقك أى شخص بسيارته أثناء قيادتك فأنت تتركه يمر ببساطة وبدون أى انفعال وتذهب إلى عملك وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يوما سعيدا ، ولم كل هذا ؟ ... فقط لأنك تشعر بالسعادة.

وفى اليوم التالى تستيقظ متأخرا فى الصباح حيث أنك قد نسيت ضبط ساعة التنبيه للاستيقاظ ، وتدور حول نفسك ويختلط كل شئ أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل ، وترتدى ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير منسجمة ، وإذا ضايقك أحد فى الطريق تكون فى منتهى العصبية ، وتصل إلى عملك وأنت فى حالة غليان ، وإذا بادر أحد بتحيتك متمنيا لك يوما سعيدا فسيكون ردك " أرجوك اتركنى وشأنى فمن أين ستأتى السعادة ؟ " !!

فى الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوء إلى آخره ثم يفرغ ويملأ مرة أخرى ثم يكون فارغا ، وهكذا أكثر من مرة فى اليوم. فلو أنك استيقظت فى الصباح شاعرا أن يومك سيكون

سعيدا ، فهل تظن أن كوبك مملوءا أو فارغا ؟ ... بالطبع فارغا. وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربائى ، وتوقفت كل الأشياء التى تدور بالكهرباء ... فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوءا أم فارغا ؟ ... بالطبع آخذا فى الامتلاء. وبعد ذلك ترتدى ثيابك المفضلة ، وتخرج من المنزل ، وتبدأ فى تشغيل السيارة ولكنها لا تدور ... فهل كوبك مملوءا أم فارغا ؟ ... طبعا امتلأ أكثر. وأخيرا تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلا أليس كذلك ؟ ... وفجأة أثناء قيادتك للسيارة تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف ويبلغك مندوب الشرطة أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغريمك ... فهل تظن أن كوبك مملوءا أم فارغا ؟ ... بالطبع امتلأ أكثر. وأخيرا تصل إلى العمل متأخرا 30 دقيقة ، ويطلبك رئيسك لمقابلته فى مكتبه ، وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوءا إلى آخره ، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة ويبلغك أن الترقية التى كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها ... والآن ما هى أخبار كوبك ؟ ... طبعا أفرغ ما فى جعبته ، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتتسلم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار ... طبعا يمتلأ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى.

فكما ترى الأحاسيس دائما تتقلب مثل الطقس ... فدعنى أسألك هل أنت أحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم ؟ ... فكر فى ذلك.

كنت ألقى محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات ، فقام أحد المديرين وقال " أنا أعرف أسلوبى فى القيادة فقد عدت لتوى من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعا فى

دراسة القيادة " ... فكان ردى أن هذا كلامـا لا معنـى لـه ، وقمت بتغيير الموضوع. وبعد دقائق قليلة سألته عن إحساسه فقال " طبعا أشعر بالضيق " ... فلما سألته عن السبب قال " لقد أهنتنى " ... فقلت لـه " هل أنـا فعـلا أهنتك أم أنك أنت الذى فهمت ذلك ؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت ؟ " ... فكان رده " لا أعرف ولكنـى افضـل أن أكون بمفردى لفترة " ... فقلت له " هل رأيت ماحدث ففى أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك ، وهذا يعنى أن القيادة ليست فقط أسلوبا ولكنها طريقة متكاملة فى الحياة تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم فى العواطف وطبعـا فى الحالة الذهنية ".

دعنى أسألك هذا السؤال ... عندما يقوم رئيسك فى العمل بتحيتك صباحا بابتسامة لطيفة فهل يؤثر ذلك على إحساسك ؟ ... ولو حدث العكس ولم ينظر حتى إليك فهل هذا له تأثير على إحساسك ؟ ... أؤكد لك أن الإجابة ستكون بـ " نعم ".
لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء فى أحد المطاعم وكان كل شئ على ما يرام وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد ألغى ... فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟ ... وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكانا آخر ، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق فهل سيؤثر هذا على إحساسك ، ثم يقوم بتقديم طبقك المفضل ولكنك تكتشف ان به طعما غريبا فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟
كما ترى أن أى شئ يحدث لنا يكون له تأثيرا على أحاسيسنا ... فأنت تتذوق شيئا ويؤثر ذلك على أحاسيسك ، وتشم أو ترى أو تسمع أى شئ وأيضا يؤثر كل هذا على احساساتك.

العواطف ... ألوان القوس قزح

فى محاضراتى عن " سيادة الذات " أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل :
- من السهل عليك أن تطلب منى أن أشعر بالسعادة لأنك لست فى مكانى ولا تعيش مع اسرتى. أو
- لو أنى اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة. أو
- لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة. أو
- إذا استطعت إنقاص وزنى سأشعر بالسعادة. أو
- لو أننى أصبحت مالكا لعملى الخاص سأشعر بالسعادة.
- وقالت إحدى الحاضرات لو أن زوجى يتوقف عن الشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة !!!

فلكى يشعر كل شخص من هؤلاء الأشخاص بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيئا بعينه أى بمعنى آخر أن كل منهم يقول أنه سيكون تعيسا ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده ... أى أنهم يعتقدون أن اقتناءهم لشئ محدد سيكون هو السبب فى شعورهم بالارتياح والسعادة.

فى كتابه " غير فكرك لمجرد التغيير " قال ريتشارد باندلر " يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ، ولكن العكس هو الصحيح حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة ".
فهل أنت واحد من هؤلاء الذين ينتظرون شيئا بعينه أو شخصا محددا يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة ؟ ... هل حدث أنك كنت متلهفا إلى الحصول على شئ معين ، وبعد حصولك عليه قلت فى نفسك " هل هذا هو كل ما كنت انتظره ؟ "

لقد كان الفيس بريسلى المغنى الأمريكى المشهور يمتلك كل شئ يمكن أن يتمناه أى إنسان فى حياته ... فقد كان وجيه فى شكله ، وله شهرة عالمية ، وعلى درجة كبيرة من الثراء ... ومع ذلك لم يكن فى الحقيقة سعيدا فى حياته. والمطربة داليدا كانت تجرى دائما وراء الشهرة ... فسافرت إلى فرنسا وحققت هناك النجاح العظيم ، ومع ذلك لم تكن سعيدة. أتعلم أين هما الآن ؟ ... لقد ماتا ... فقد انهيا حياتهما بالانتحار لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما ، ولم يكونا سعيدين فى حياتهما.

فى الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق فى وقت ما فى حياتنا ، وكنا أيضا سجناء العواطف السلبية التى قد تكون فى صورة خوف أو حزن أو ألم ... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطى المخدرات أو شرب الخمور أو التدخين أو الشراهة فى الأكل أو لعب القمار أو حتى مشاهدة التليفزيون لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب فى ضررا أكثر وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور وتعطيه مهربا مؤقتا ، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن ... ألم يحن الوقت أن نحرر انفسنا من العواطف السلبية والعادات السلبية ؟

ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضى ؟

ألم يحن الوقت أن نسيطر على عواطفنا ولا نسمح لأى إنسان أو أى شئ أن يملى علينا ويختار لنا أحاسيسنا ؟

هذا هو موضوعنا فى هذه الفقرة.

لنبدأ بفهم السببين الرئيسيين للعواطف ... فبناءا على رأى سيجموند فرويد فإن أول سبب للعواطف هو " الحب والرغبة ". أما السبب الثانى فهو " الخوف والفقدان ". والسبب الأول يرتبط بالمتعة والسرور ، ويدفع الإنسان للتحول تجاه رغباته ... أما السبب الثانى فيرتبط بالألم ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم. وتختلف مصادر العواطف من شخص إلى آخر وتتحدد طبقا لطريقة تفكيرنا وتفسيرنا للأشياء ومفهومنا ورؤيتنا للمواقف. فمثلا إذا كان لدى شخص ما رغبة شديدة للتدخين فإنه سيربط المتعة بتناوله للسيجارة ويتجه للتدخين ... وربما يربط شخص آخر الألم بعلاقة معينة فيميل لإنهاء تلك العلاقة ويبتعد عنها ... وفى كلتا الحالتين فقد بنيت العواطف على أساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والأفكار التى يضعها فى ذهنه ، وبالتالى فرؤيتك لأى موقف هى التى تحدد نوعية حياتك ، وفى ذلك يقول أبراهام لينكولن "يكون المرء سعيدا بمقدار الدرجة التى يقرر أن يكون عليها من السعادة" ... فإذا ربطت ذهنك بأفكار سعيدة ستحصل على احساسات سعيدة والعكس بالعكس حيث أن ذلك يرجع لك أنت لأنه لا يوجد لدى أى إنسان آخر القدرة ليجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت ... وفى الواقع لا يمكن لأى إنسان ولا أى ظرف أن يجبرك على الإحساس بشئ ما بدون موافقتك أنت ... فأنت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك ... والعواطف مثل المصعد ترتفع وتنخفض ، ولكنك أنت المتحكم فيها ، فالطريقة التى تنظر بها لأى موقف هى التى تسبب لك إما السعادة أو التعاسة. وكما قال د. ويلارد جايلين فى كتابه الأحاسيس "من الممكن أن تشعر فى يوم ما بالانبساط ثم تشعر

بالانقباض فى اليوم التالى مباشرة ، وما بين الأحاسيس كل متعة الجنة وكل بؤس الجحيم ".

ففى أى مرة ينتابك الشعور بعواطف سلبية عليك أن تسأل نفسك هل هذه العاطفة مفيدة أم ضارة ؟ ... هل ستساعدنى على التقدم وتحقيق أهدافى ؟ ... فإذا كانت الإجابة بالنفى فعليك استعمال ما أطلق عليه " قانون الثلاثة " وهو :

1- قم بملاحظتها.
2- قم بإلغائها.
3- قم باستبدالها ، بأن تتصرف فيها فورا.

فإذا لاحظت أنك تمر بعواطف سلبية ، وسألت نفسك الأسئلة المناسبة فإنك ستكون لديك القدرة على استبدالها ... وفى ذلك قال ألبرت أينشتين " لو كنت على وشك أن أقتل وأمامى ساعة واحدة فقط لأبحث عن طريقة لإنقاذ حياتى فإننى سأكرس أول خمسة وخمسين دقيقة فى البحث عن السؤال المناسب ، وبمجرد الوصول إلى ذلك فإن العثور على الإجابة سيحتاج إلى خمس دقائق فقط ".

فإذا شعرت بالضيق فعليك بسؤال نفسك :

- لماذا أشعر بالضيق ؟ ... وبمجرد الوصول إلى السبب عليك بسؤال نفسك:
- ماالذى أريد أن أشعر به ؟
- وكيف يمكننى تغيير احساسى ؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك فى اتجاه الأحاسيس التى تشعرك بالسعادة.

والآن أقدم لك المبادئ الأربعة للسعادة :

1) الهدوء النفسى الداخلى :

عندما يكون كيانك الداخلى فى سلام وتكون متصلا بذاتك الحقيقية وبعيدا عن الـ " أنا " السلبية وقيودها ، وعندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلى سيجعل مقاومتك شديدة ضد أى تأثيرات وأحداث العالم الخارجى ، وستتمتع ليلا بالنوم العميق الهادئ بصرف النظر عن الأحداث التى مررت بها خلال اليوم.

2) الصحة السليمة والطاقة :

أن كثيرا من الناس ـ للأسف ـ يضعون الصحة والطاقة فى آخر قائمة اهتماماتهم ... فالكثيرون يدمنون التدخين ويأكلون بشراهة ويبالغون فى احتساء المكيفات ونادرا ما يمارسون أى رياضة ويبدأون فى فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا انتابتهم المصائب والكوارث الصحية. وقد قال الله تعالى " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " ... ولك أن تعلم أن الطريقة التى تبرمج بها عقلك ونظام التغذية التى تتعود عليه ، ومدى مداومتك للألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك فإذا كنت فى صحة ممتازة ولديك طاقة عالية ستكون أكثر حماسا وأكثر شعورا بكيانك ، وتكون سعادتك على درجة أعلى.

3) الحب والعلاقات :

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة ، وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلا أنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة.

4) **تحقيق الذات :**
عندما يكون عندك أهدافا ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها ستجد أنك تعمل فى هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذاتك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابيا وستحقق أهدافك وستكون ثقتك بنفسك أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة وستشعر بأن تأثيرك فى الحياة واضح وستكون بالتالى أكثر سعادة.
هذه المبادئ الأربعة هى مصادر السعادة والعواطف الإيجابية والضعف فى أى منها يكون سببا فى تعرضنا للألم والعواطف السلبية.

وفيما يلى نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى احاسيس إيجابية فى الحال. هناك ثلاث قواعد رئيسية يمكنك عن طريقها أن تتحكم فى الأحاسيس السلبية وتغييرها :
1- تحركات الجسم :
إن الطريقة التى تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ولنوضح ذلك عليك بإتباع الخطوات التالية :-
• أرخى أكتافك وأخفض رأسك وتنفس ببطئ وفكر فى شئ يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة وردد قائلا " أنا مسرور وفى غاية السعادة " ... هل هذه الطريقة صحيحة ؟ ... هل تعكس شعورك الحقيقى ؟ ... بالطبع لا.
• والآن إتبع الخطوات العكسية التالية :
ارفع أكتافك ورأسك لأعلى وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد " أنا ضعيف " ... هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقى ؟ ... بالطبع لا.

فى كلتا الحالتين السابقتين حركات الجسم لا تعكس الرسالة التى ترسلها أنت إلى ذهنك. فعندما يأتى إلى فى العيادة أى شخص للعلاج من الاكتئاب الذى يقول أنه يشعر به فعادة اسأله " وكيف فعلت ذلك ؟ " وهذا السؤال موجه للشخص صاحب الحالة لأنى أريده أن يلاحظ شيئين : أولهما أنه هو نفسه السبب فى الشعور الذى ينتابه ، ثانيهما أن حالته النفسية هى انعكاس لحركات جسمه ... وهنا أقوم بسؤاله أن يصف لى تحركات جسمه شاملة الأكتاف المنحنية والرأس المنخفض وطريقة التنفس التى تتم بالكاد ... ثم أطلب منه أن يقف ويرفع أكتافه ورأسه لأعلى ويتنفس بعمق ثم اسأله عن إحساسه ، ويكون رده عادة " أشعر بتحسن الآن ".
نخلص من ذلك إلى أن الطريقة التى تحرك بها جسمك تؤثر قطعا على إحساساتك.

2- تعبيرات الوجه :
هل تعرف عدد العضلات فى وجه الإنسان ؟ ... 80 عضلة ، وكل عضلة متصلة بجزء معين فى المخ لذلك فإذا كنت سعيدا ستبتسم وإذا كنت مسرورا ستضحك وإذا كنت فى حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه. وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير احساساتك ... ولنقوم بتجربة ذلك عليك بإتباع الآتى : أرسم ابتسامة على وجهك ، ما الذى تشعر به وأنت تبتسم ؟ ... والآن أرسم نظرة غضب وامتعاض على وجهك ... ما الذى تشعر به وأنت فى هذه الحالة ؟
أجرت إحدى المستشفيات الجامعية فى كاليفورنيا بحثا عن تعبيرات الوجه ، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثرا كبيرا

على احساسات الأشخاص الذين أجرى البحث عليهم فبدأوا فى علاج مرضاهم والابتسامة على وجوههم ... وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء إيجابية لنسبة كبيرة منهم.

ولنقم الآن بتجربة بسيطة وهى عليك أن تحاول أن ترسم على وجهك ابتسامة وامتعاضة غضب فى نفس الوقت ... هل تستطيع عمل ذلك ؟ ... بالطبع لا ، حيث أن الأمر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن أن تقوم بعملين متضادين فى نفس الوقت ، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها.

لنقم الآن بتجربة أخرى ... قم بالتفكير فى شئ أو شخص ما كان سببا فى أن ينتابك شعورا سلبيا. والآن فكر فى مرة كنت غارقا فيها فى الضحك ربما من مشاهدتك لإحدى الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك لإحدى القفشات ، والآن فكر مرة أخرى فى الشخص الذى سبب لك احساسا سلبيا وستلاحظ أن احاسيسك تغيرت لأن تجربة الضحك اختلطت بالتجربة السلبية ... عندما تبتسم ينخفض مستوى الأدرينالين فى الجسم ويرتفع مستوى الأندورفين ويسبب شعورك بسعادة أكثر وتوتر أقل. فعليك أن تلاحظ فى أول مرة قادمة تواجهك فيها أى مشكلة أن ترسم ابتسامة على وجهك ، وربما لا يكون ذلك بالشئ الهين والممكن فى كل مرة ، ولكن قم بعمل ذلك على أى حال حتى لو يتطلب ذلك منك أن ترسم ابتسامة مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود.

3- التمثيل الداخلى :

عند قيامك بعمل أى شئ فإنك تستخدم حواسك الخمس ، فالطريقة التى ترى بها وتسمع بها وتتذوق بها وتشم وتحس بها أى شئ يؤثر على احساساتك. والطريقة التى تعيش بها أى تجربة لها تركيبها الخاص ، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة فيمكنك بالتالى تغيير التجربة ذاتها ، ولنقوم بتحليل ذلك عليك باتباع الآتى :

فكر فى أحد الأشخاص الذين يجعلوك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم ، ما الذى تشعر به ؟ ... والآن تخيل وجهه وكأن له آذانا طويلة مثل الأرانب ، ما الذى تشعر به الآن ؟

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أى موقف فيمكنك تغيير الموقف كله أو التجربة كلها ... فعندما يكون عندك إحساسا بالضيق فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة ، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم نفس الحواس ، ولكن بتركيبة مختلفة تماما. والآن سنقوم بهذه التجربة :

- فكر فى موقف مررت به فى الماضى وسبب لك شعورا بالضيق.
- عندما تفكر فى هذا الموقف قم بملاحظة أول شئ يخطر ببالك ، هل هو صورة تراها مثلا ؟ ... أو صوتا تسمعه أو شيئا تحسه ؟ ... فمثلا لو قلت " أنا أرى نفسى أقوم بعمل شئ " ، فعلى ذلك يكون أول شئ قد خطر على بالك هو صورة. والآن قم بملاحظة الشئ الثانى الذى يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس ؟ ... فإذا قلت أنه صوت فلاحظ أى صوت هذا بالتحديد ، هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر ، لاحظ ما الذى تقوله

لنفسك ... فربما يقول أحد الأشخاص " أنا أشعر بالضيق " أو " أنا أشعر بالتعب " ... فما الذى تقوله لنفسك بالتحديد ؟ ... والآن لاحظ ما الذى تحسه بالضبط ، ولاحظ أين يتركز هذا الإحساس ، هل هو فى المعدة ، أم فى الصدر ، أم فى الأكتاف ، أم فى الرأس ؟

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل فى داخلك. وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر ، فمثلا من الممكن أن يأتى الصوت ثم الإحساس ثم الصورة أو يأتى الإحساس ثم الصورة ثم الصوت.

- والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة ، هل هى أمامك أم على يمينك او يسارك ... تخيل أن هذه الصورة تبتعد عنك بعيدا ثم تخيل أنها تبتعد أكثر فأكثر ، قم بملاحظة إحساسك وما الذى تشعر به.
- والآن خذ الصوت واستبدله بصوت يقول " أنا قوى ، أنا قوى " ... وأخيرا تنفس بعمق ثم أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا النفس العميق.
- والآن أستبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة وقل " أنا قوى " والآن تنفس بعمق ثم أرسم ابتسامة على وجهك ... والآن ما هو شعورك ؟

عندما تغير تحركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخلية يصبح فى إمكانك تغيير احساساتك فى الحال.

والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التى ستساعدك على تغيير أى عواطف سلبية وتجعلك تشعر بالارتياح والسعادة :

1- دون إحساسا سلبيا يؤثر عليك الآن.
2- دون لماذا أنت لديك هذا الإحساس ؟
3- قم بتمزيق هذه الورقة وألق بها بعيدا.
4- والآن دون إحساسا إيجابيا تحب أن تشعر به.
5- تخيل نفسك بإحساسك الجديد.
6- إغمض عينيك ولاحظ أول شئ يخطر ببالك عندما تفكر فى هذا الإحساس وهل هو شئ تراه ، تسمعه ، أم تشعر به ؟ ... ثم لاحظ الشئ الثانى والشئ الثالث الذى يخطر على بالك.
7- غير فى الصورة ، إقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غير فى الصوت وأجعله صوتا مرتفعا وقويا.
8- غير تحركات جسمك ، إرفع رأسك لأعلى مع فرد الأكتاف والتنفس بقوة.
9- ردد قولك " أنا قوى " خمس مرات.
10- إرسم ابتسامة على وجهك.

والآن ما الذى تشعر به بعد مرورك بكل هذه الخطوات ؟

والآن لنذهب أبعد ونتعمق أكثر فى طريقنا إلى " السيادة على الذات " حتى يمكننا أن نكتشف كيف نتحكم فى مخاوفنا ، وكيف نتخلص من أى خوف قد يكون ملازمها لنا طول حياتنا. لابد أن تفهم أولا أن الخوف المرضى الذى هو بالإنجليزية فوبيا **Phobia** هو عبارة عن خوف غير منطقى ، ثم أن الاعتقاد العميق بأنه حقيقة عند الشخص المصاب به لا يعنى أنه حقيقة بالنسبة لكل الناس.

دعنى أسألك ... هل تعتقد أن كل إنسان عنده خوف من الطائرات ؟ ... بالطبع لا. وما رأيك فيما يتعلق بالخوف من الأماكن العالية ، والخوف من الحيوانات والحشرات والأماكن المغلقة أو أى خوف مرضى آخر ؟ ... هل تعتقد أن كل الناس يشعرون بهذا الخوف ؟ ... بالطبع لا ... أليس كذلك. ولكن الشخص الذى يعانى من الخوف المرضى يكون هذا الخوف حقيقة بالنسبة له ، وذلك بسبب تجربة مر بها فى الماضى وبناءا على ذلك فإنك أنت اليوم بخبراتك وتجاربك وعمرك ليس هو نفس الشخص الذى يعانى من الخوف ، ولكن أنت كشخص فى الماضى هو الذى لديه هذا الخوف وظل ملازما لذاتك طوال السنين الماضية. والآن ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لكى نتخلص من أى خوف ، ونتمتع بحياتنا بدون أى قيود ؟ ... تذكر دائما أنك لو غيرت تركيبة أى خوف مع تغيير معانيه فإنك ستستطيع تغييره والتخلص منه.

وإليك التجربة التالية :

هل تحب أن تشاهد أفلام الرعب ؟ ... لو كانت الإجابة بنعم ، فهل من الممكن أن تشاهد مثل تلك الأفلام فى وقت متأخر بعد منتصف الليل وأنت بمفردك ؟ ... وعندما ينتهى العرض وتريد الذهاب إلى دورة المياه مثلا ، فهل تأخذ فى التلفت حولك ؟

والآن دعنى أسألك ... إذا شاهدت فيلما من أفلام الرعب مع أصدقائك فى وسط النهار ، فهل ستكون إحساساتك هى نفسها كما فى الحالة السابقة ؟ ... بالطبع لا ، أليس كذلك ؟

فيا ترى ما هو الذى يسبب الخوف بالتحديد ، هل هو الصوت أم الصورة أم كلاهما ؟ ... كلاهما أليس كذلك ؟ ... وهل إحساسك بالخوف سيكون على نفس الدرجة لو أن شاشة

العرض بعيدة عنك جدا ؟ ... لا. وبالنسبة لحجم الشاشة فإذا قمنا بتصغير الشاشة جدا فهل درجة إحساسك بالخوف ستكون هى نفسها فى حالة الشاشة الكبيرة ؟ ... لا. والآن لنلعب قليلا فى الصوت ... فإذا أوقفنا الصوت تماما فهل ستكون احساساتك هى نفسها ؟ ... وإذا أضفنا إلى الفيلم موسيقى معينة مثل تلك التى نسمعها عادة فى العروض البهلوانية (السيرك) فهل ستكون احساساتك هى نفسها ؟

والآن لنغير فى الصوت والصورة فى نفس الوقت ... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانية ، وفى نفس الوقت نضع آذانا طويلة مثل آذان الأرانب لجميع شخصيات الفيلم ، هل ستكون احساساتك هى نفسها ؟ وهل أصبح هذا الفيلم الآن فيلما من أفلام الرعب ؟ بالطبع لا ... ما هو السبب ؟ ... السبب هو أن تركيبة التجربة اختلفت تماما ، وتغيرت بالتالى نظرتك تجاهها.

فلنتخلص الآن من الخوف نهائيا وإلى الأبد (ولكن تذكر أن هذا ليس بديلا للعلاج فى الحالات العسيرة التى يفضل فيها استشارة الطبيب النفسى المتخصص ، ويفضل أيضا أن يكون معك شخصا تثق فيه إذا أردت أن تقوم بهذه التجربة بمفردك)

والآن لنبدأ التجربة :

1- تخيل أنك فى إحدى صالات عروض السينما ، وحولك كثير من الناس ، وتشعر بالأمان لأن أثنين من الأشخاص المفضلين لديك يجلسان إلى جانبك مثل والديك أو أصدقائك ... الخ.

2- لاحظ أن هناك شاشة عرض كبيرة أمامك وسيعرض فيها فيلما عن الخوف المرضى الذى ينتابك ، وتذكر أنك فقط هنا لتشاهد الفيلم (العرض) ، وأنك لست جزءا من أحداثه ، وأن بجانبك أشخاص يكنون لك الحب ويخافون عليك.

3- ضم قبضة يدك مثلما يفعل الملاكمون لأن ذلك سيساعدك على أن تتذكر أنك لست جزءا من الفيلم وأنك فقط بين المشاهدين وفى إمكانك التحكم فى الفيلم. إبدأ الفيلم بالمشهد الذى يصور آخر مرة شعرت فيها بالخوف المرضى والظروف المحيطة بتلك الواقعة ، وابدأ بالأحداث واجعل شريط الأحداث يمر كله أمامك إلى نهاية الفيلم.

4- عندما تصل إلى نهاية الفيلم قم بإيقاف الشريط.

5- والآن إنتقل وتخيل نفسك وأنت متوجها ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم فى المنظر النهائى ، ثم قم بعرض الفيلم بالعكس وبسرعة جدا مثلما كانت تعرض الأفلام الهزلية القديمة (كأفلام شارلى شابلن) وكرر عرض الفيلم بالعكس خمس مرات.

6- قم بعرض شريط الفيلم مرة أخرى بالعكس مع إضافة آذان الأرانب إلى كل شخصيات الفيلم وإضافة موسيقى عروض السيرك.

7- تنفس بعمق ثلاث مرات ، ثم ردد ثلاث مرات " أنا تحررت من الخوف وأنا قوى " ، حرك رأسك وأكتافك ثم صف شعورك.

8- لتتأكد من نجاح هذه التجربة ... تخيل نفسك فى المستقبل فى موقف كان يسبب لك خوفا فى الماضى ولاحظ أحاسيسك ، لو أن هذه الأحاسيس أصبحت طبيعية وإيجابية فأنت قد تحررت من الخوف ، أما إذا لا زالت سلبية فقم بإعادة التجربة من جديد.

9- تخيل نفسك الآن وأنت أقوى وأكثر ثقة وحرية ، قم بتكبير هذه الصورة وأجعلها مشرقة ، قم بتقريب الصورة منك وأضف إليها جميع الألوان الجميلة التى تحبها ، أدخل داخل الصورة وعش أحاسيسها ولاحظ مدى القوة التى أصبحت عليها.

10- أخرج من الصورة ، تنفس بعمق ثلاث مرات ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك ثم توقف لحظة واشكر الله سبحانه وتعالى الذى أنار لك طريقك للحرية.

إبتداءا من اليوم عليك بأن تمسك بزمام أمور حياتك ولا تحبس نفسك فى حلقة مفرغة إملأ أى فراغ فى حياتك ، ابدأ فى ممارسة هوايات جديدة كالرسم مثلا أو الرياضة ... الخ ، وإذا أردت أن تتكلم مع أحد الأشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذى يملك العلم والتجربة لمساعدتك ولا يقع اختيارك على الأشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكلة أكثر وأكثر ، ولا تستمر فى سجن نفسك فى الماضى لأنك لو استمريت فى العيش فى ماضيك فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك.

قم بمكافأة نفسك مرة فى الأسبوع على الأقل وقم بمشاهدة أحد الأفلام المضحكة مثلا أو قم بقراءة كتابا لطيفا أو قم بدعوة نفسك إلى أحد المطاعم. عليك بالقيام بالاستمتاع بالإجازات

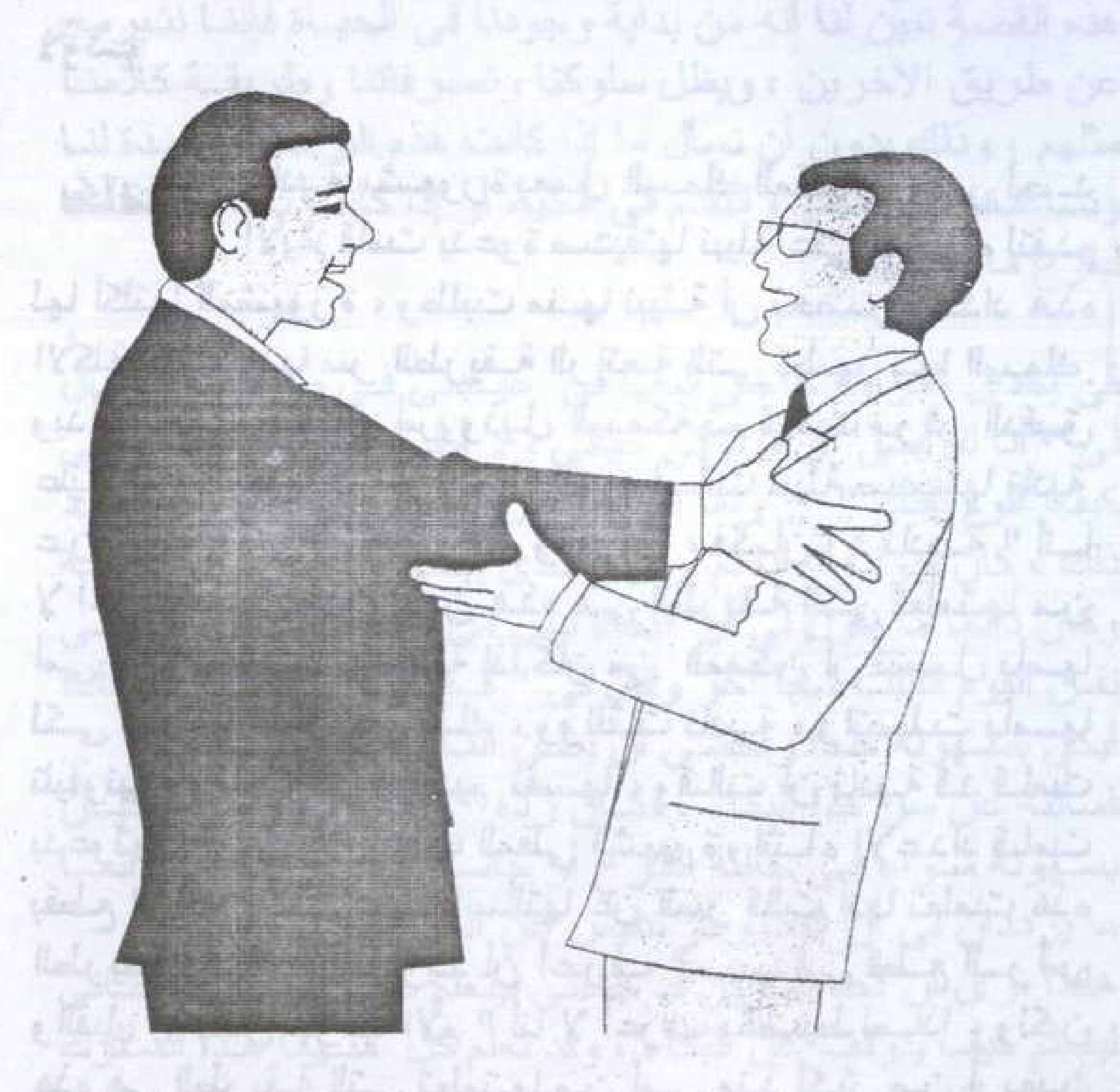
فى الأماكن الهادئة من وقت لآخر لتتمتع بالراحة من عناء العمل المستمر ، أو على أبسط تقدير قم بالمشى والتمتع بجمال الطبيعة ، واضحك كثيرا فالحياة أقصر بكثير من أن نضيعها هباءا ، وركز على الأشياء التى تحبها أنت لأن معنى الحياة هو المعنى الذى تضعه لنفسك.

أجعل حياتك رائعة لأن كل يوم هو عبارة عن بداية جديدة ، وكل لحظة هى نعمة من الله عز وجل ... وكما قال الله تعالى " أن الله لذو فضلا على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون "

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

السلوك



السلوك (5)

الطريق للفعل

" من يفهم الناس فهو حكيم ، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن "

لاوتسو

كانت نادية مشهورة بعمل السمك المقلى ، وفى أحد الأيام قامت بدعوة صديقتها نبيلة على العشاء لتقدم لها أكلتها المشهورة ، وطلبت منها نبيلة أن تحضر إعداد هذه الأكلة لتتعلم منها سر الطريقة الرائعة التى تطهو بها السمك. وبدأت نادية بقطع رأس وذيل السمكة ثم قامت برش الدقيق عليها ثم وضعتها فى الزيت المغلى ، فسألت نبيلة صديقتها نادية عن السبب فى قطع الرأس والذيل ، فكان رد نادية " أنا لا أعرف بالضبط ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى " ... فطلبت منها نبيلة إذا كان من الممكن أن تتصل بأمها لكى تعرف السر فى ذلك ، ووافقت نادية ، واتصلت بأمها تليفونيا ، وقامت نبيلة بتقديم نفسها ، وقالت أن نادية قد قامت بدعوتها على وجبة السمك المقلى الشهيرة وأثناء الإعداد قامت بقطع الرأس والذيل ، ولما سألتها عن السر قالت أنها تعلمت هذه الطريقة منك ، وأنا أريد أن أعرف السبب فى قطع الرأس والذيل ... فكان جواب الأم " أنا لا أعرف بالضبط لماذا ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى منذ أكثر من أربعين سنة ". وزاد حب الاستطلاع عند نبيلة ، وسألت الأم إذا كان

من الممكن أن تتصل بجدة نادية حتى تقف على السر فى هذا ، وأعطتها الأم رقم التليفون ، واتصلت بالجدة وقد زاد شغفها لمعرفة السر وراء قطع الرأس والذيل. ولما ردت الجدة على المكالمة شرحت لها نبيلة الموقف وطلبت منها معرفة السر فضحكت الجدة وقالت " لا يوجد هناك سر يا إبنتى ، ولكنى كنت أضطر لقطع الرأس والذيل حيث أن الوعاء الذى كنت أقلى فيه السمك كان صغيرا ولا يمكننى وضع السمكة كاملة فيه " !!
هذه القصة تبين لنا أنه من بداية وجودنا فى الحياة فإننا نتبرمج عن طريق الآخرين ، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم ، وذلك بدون أن نسأل ما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا وتساعدنا على النمو والتقدم فى الحياة أو إذا كانت تحد من تقدمنا لبلوغ ما نتمناه.

فى إحدى المرات جاءنى شاب فى عيادتى فى مونتريال وقال لى " أنا لم أبكى أى مرة فى حياتى ولا أظن أننى أعرف حتى كيف أقوم بذلك " ... ولما سألته عن السبب الذى جعله يعتقد ذلك ، كان جوابه " أنا لم أرى والدى يبكى ولا مرة فى حياته وكان دائما ما يقول لى أن البكاء ليس من سمة الرجال ". وفى نفس اليوم قابلت شابا آخر وقال لى " أنا أحتاج لمساعدتك فأنا أبكى بسهولة جدا وأخشى أن يظن الناس أننى ضعيف " ... فسألته عن سر هذا البكاء ، فكان رده " كانا أبى وأمى يبكيان بسهولة سواء فى حالة الفرح أو حالة الحزن وكانا دائما ما يرددان لى أن البكاء هو تنفيس عن العواطف ".
هكذا نرى أن أحد الشابين قد جاءنى ليتعلم كيف يبكى ، والثانى ليتعلم كيف يتوقف عن البكاء ، وقد تعلم كل منهما هذا السلوك عن طريق والديه.

قال فيليب زيمباردو فـى كتابـه ضروريـات علم النفس والحيـاة "نحن نتعلم فى صغرنا القواعد العامة للحياة وطرق السلوك من نماذج الكبار المحيطون بنا " ... فالأطفال يراقبـون ويتذكـرون ويتحمسـون لتقليد سلوك الكبار كما أن لديهم القدرة أن يذهبوا لمدى أبعـد من الذى يقومون بملاحظته وسماعه.
ما هو السلوك ؟ ومن أين يأتى ؟ وهل فى استطاعتنا تغييره ؟

ما هو السلوك؟

طبقا لكلام د. تشاد هلمستتر مؤلف كتاب ماذا تقول عندما تحدث نفسك "السلوك هو ما نفعله أو ما لا نفعله" ... فالسلوك معناه التصرف ، كيف نتصرف؟ أو كيف لا نتصرف ؟ ... وهو العامل المباشر المتحكم فى نجاحنا أو فشلنا ، بمعنى إنك إذا كنت تحب عملك فسيكون أداءك على درجة الامتياز ، وإذا لم تكن تحب عملك فستكون ضعيف الأداء. وإذا أردت مثلا أن تتحدث بلغة جديدة فإنك ستقوم بالتصرف وستتعلم كيف تجيد الحديث بتلك اللغة ... وينطبق نفس الشئ على الموسيقى والقراءة والرياضة وفن الطهى ، والنتيجة التى تصل إليها هى عبارة عن انعكاس لتصرفاتك وسلوكك ، فإذا كان سلوكك إيجابيا فالنتيجة ستكون إيجابية أما إذا كان سلوكك ذو صبغة سلبية فستكون النتيجة حتما سلبية ... فمثلا إذا كان هناك أزمة فى المرور تسببت فى تأخيرك وخروجك عن أعصابك فإنك ستحمل نفسك أكثر من طاقتها بدون أى داعى ، أما إذا انتهزت فرصة ذلك الموقف وأمضيت الوقت فى سماع موسيقاك المفضلة أو شريطا به معلومات قد تفيدك وتمدك بأفكار إيجابية فالنتيجة ستكون مختلفة تماما.

مصادر السلوك:

أولا : المؤثرات الخارجية :

كما ذكرنا من قبل فمن الممكن أن يكون للمؤثرات الخارجية تأثيرا على اعتقادك وسلوكك ونظرتك تجاه الأشياء والمواقف.

1- برمجة عن طريق الوالدين : فإذا لاحظت أنهما يدخنان فغالبا ما ستقوم بتقليد هذا السلوك وتتعود على التدخين أنت أيضا .ه وإذا نصحوك بألا تثق فى أحد وأن تحذر الناس لأنهم عبارة عن وحوش فغالبا ما ستكون النتيجة أنك لا تثق فى أحد حولك وتشك فى جميع المحيطين بك.
وفى نفس الوقت إذا كان الوالداك يتصرفان بطريقة إيجابية وحماس فى مواجهة التحديات فغالبا ما ستشب على هذه الطريقة وتحاكيهم فى ذلك.
كنت فى طريقى مرة لمدينة كيبيك بكندا لإلقاء إحدى المحاضرات هناك ، وفى منتصف الطريق أحسست بالعطش فتوقفت لأشترى أحد المشروبات من الماكينة الأتوماتيكية ، فوجدت طفلا فى حوالى الثانية عشرة من عمره يقف أمامى ليشترى إحدى العلب فوضع النقود وضرب الماكينة بقدميه ، وبعد أن سقطت العلبة جذبها بيده وهم بالانصراف ... فاقتربت منه وسألته " هل من الممكن أن تقول لى لماذا قمت بهذا التصرف مع الماكينة " ... فكان رده " لأنى أريد أن أشترى شيئا أشربه " ... وعندما ذكرت له أننى أيضا أريد شراء أحد المشروبات فهل لابد أن أضع النقود ثم أضرب الماكينة بقدمى أنا أيضا ؟ ... وكان رده " طبعا ، وهذه الطريقة دائما هى الطريقة السليمة ، ولم أفشل فيها ولو مرة واحدة ، ثم أن أبى أيضا يقوم بعمل نفس الشئ " ... فوضعت النقود وانتظرت بهدوء بدون أن

أضرب الماكينة بقدمى وسقطت علبة المشروب بالطريقة العادية وتناولتها وسط اندهاش الطفل الذى لم يصدق عينيه.

2- برمجة عن طريق المدرسة : فمثلا إذا لم تكن تحب مدرس الرياضيات فإنك غالبا ما ستكون ضعيفا فى هذه المادة وسيكون سلوكك تجاهها سلوكا سلبيا. والطريقة التى يتصرف بها الآخرون فى المدرسة غالبا ما سيكون لها الأثر الفعال على سلوكك أنت شخصيا ... فمثلا كنت من الأوائل فى اللغة الإنجليزية حيث أن مدرس هذه المادة كان من النوع الذى يقوم بإشعال الحماس فى التلاميذ ويدفعهم للاستذكار ، وكان دائما ما يشجعنى أنا وجميع الزملاء ، وكانت النتيجة أن أرتفع مستوى الفصل ، وكان فى المتوسط بنسبة 90% ... وهذا بعكس الوضع فى الكيمياء لأن مدرس هذه المادة كان نقده لنا لاذعا للغاية ودائما يسخر من أخطائنا ، وكان سريع العقاب ، اما التشجيع فلم يكن يخطر أبدا على باله ... من كل هذا يتبين لنا أن المدرسة من المؤثرات الرئيسية التى توجه على سلوكنا.

3- برمجة عن طريق الأصدقاء : إذا اخترت مجموعة أصدقائك من المدخنين فإنك ستتأثر بهم وستقوم بالتعود على التدخين والعكس بالعكس ... فإذا قرر أحد الأطفال الهروب من المدرسة أو تعاطى الخمور أو المخدرات فإن ذلك غالبا ما يكون بتأثير الأصدقاء لأن لهم أكبر الأثر على السلوك .

4- برمجة عن طريق وسائل الإعلام : إذا كان نجمك المفضل يتعاطى الخمور أو المخدرات ، فمن الممكن أن تتأثر به وتسلك نفس السلوك. وقد حدث أن ذكر لى أحد الأصدقاء أن ابنته قد قررت أن تترك الدراسة نهائيا ، فلما سألته عن السبب قال لى أنها كانت تشاهد إحدى نجماتها المفضلات

فى مقابلة تليفزيونية حيث ذكرت إنها قد تركت الدراسة وأصبحت نجمة مشهورة فى أقل من خمس سنوات !! ... وهناك كثير من الأمثلة التى تؤيد أن لوسائل الإعلام أكبر الأثر على السلوك ، وبالتالى على مدى قدراتنا على تحقيق أهدافنا.

ثانيا : التجارب والخبرات :

قام بعض الباحثون بإجراء تجربة على كيفية اكتساب السلوك ، فوضعوا فأرا فى متاهة ، ووضعوا فى آخر المتاهة قطعة من الجبن ، وعلى بعد عشرين سنتيمترا من بداية المتاهة قاموا بتثبيت أحد الأسلاك ، وقاموا بتوصيله بالتيار الكهربائى ... وبتأثير من الصدمة الكهربائية كان الفأر يقفز ويقوم بعمل دورة فى الهواء ثم يجرى ناحية قطعة الجبن. وقام الباحثون بتكرار نفس التجربة لمدة سبع أيام ، ثم قاموا بإزالة السلك الموصل بالتيار الكهربائى ووضعوا الفأر مرة أخرى فى المتاهة ، وجرى الفأر ناحية قطعة الجبن ، وعندما وصل إلى المكان الذى من المفروض أن يأخذ فيه الصدمة الكهربائية كما تعود قفز وعمل دورة فى الهواء ثم جرى إلى قطعة الجبن ... هذه التجربة تبين لنا أنه بالرغم من عدم وجود الصدمة الكهربائية إلا أن الفأر كان قد تبرمج على سلوك معين عن طريق تجربته.

زارنى أحد الأشخاص فى عيادتى وقال لى " أنا لا أستطيع أن أثق فى أى امرأة وهذا شيئا مؤلما " ... ولما سألته عن السبب قال لى " كنت متزوجا وعندى طفلين ، وكانت حياتنا ممتازة للغاية إلى أن تركتنى زوجتى لارتباطها برجل آخر وأخذت معها الأطفال وأنا الآن أشعر بالوحدة ولكنى مع ذلك أخشى أن أرتبط بامرأة أخرى حتى لا أمر مرة ثانية بنفس التجربة ، هذا شيئا مؤلما ". ما حدث لهذا الشخص هو أن حكمه وتقديره

بخصوص المرأة كان نابعا من تجربته ، وبالتالى كان لـه أثـرا على احساساته وسلوكه.

ثالثا : عزة النفس :

هناك تأثيرا كبيرا على سلوكك ينبع من تقديرك وتقييمك لنفسك ، وأيضا مدى ثقتك واحترامك لها ... وقد قال ناتانييل براندن مؤلف كتاب كيف ترفع من عزة نفسك " إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا " ... فإذا كانت درجة عزة النفس عند أحد الأشخاص منخفضة فإن هذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص فى الأكل بشراهة مثلا أو مشاهدة التليفزيون ليلا ونهارا ، ومن الممكن لهذا الشخص أن يشعر بعدم الكفاءة وعدم الأمان ويشك أيضا فى قدراته على النجاح ، والعكس بالنسبة للشخص الذى يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ودرجة احترامه لها عالية فإنه يتصرف بثقة وجرأة ويحقق دائما نتائج أفضل ويعيش حياة أفضل.

فى إحدى محاضراتى فى دالاس بأمريكا تقدمت لى شابة فى أوائل العشرينات من عمرها وقالت " إن ما قلته فى المحاضرة يا دكتور إبراهيم منطقى جدا ، ولكنى مازلت أكره نفسى ، وأكره شعرى ، وأكره أنفى ولا أريد أن أرى وجهى فى المرآة حتى لا أشاهد نفسى " ... فسألتها عن موقفها فى مكان العمل ، فقالت " لقد فصلونى فى الأسبوع الماضى بحجة إننى منطوية جدا على نفسى وأن أنتاجى ضعيف " ... وسألتها عن حياتها الشخصية وكيف تعيش ، فقالت " أنا أعيش بمفردى ". إذا أردنا تحليل وضع هذه الشابة فنجد أن درجة عزة النفس عندها كانت منخفضة ، وكانت تحتاج أساسا إلى تغيير نظرتها لنفسها ،

وأن تبنى عزة نفسها من جديد وأيضا تقديرها لنفسها ... واكتشفت أثناء علاجى لها أن والدها قد توفى وهى فى التاسعة من عمرها ، وتزوجت أمها من رجل آخر ، وكان زوج الأم يعاملها معاملة سيئة ، وهذا هو جوهر المشكلة لديها ... وأثناء فترة العلاج لمساعدتها على رفع درجة عزة النفس لديها بدأ سلوكها فى التغيير تجاه أن يكون إيجابيا وبناءا. وقد قال فى ذلك جيمس ماكونيل فى كتابه فهم السلوك الإنسانى " النتائج التى نحصل عليها من أفعالنا هى التى تحدد سلوكنا ".

رابعا : النظرة الذاتية :

إن الطريقة التى ترى بها نفسك أى أن الصورة التى فى ذهنك عن نفسك لها أكبر الأثر على سلوكك ، وفى ذلك قال د. ماكسويل مولتز فى كتابه سيكو سيبرنتك " أن النظرة الذاتية هى المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه ، فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك " ... وقال أيضا " أن كل تصرفاتك واحساساتك وسلوكك وحتى قدراتك دائما ما تكون طبقا لنظرتك الذاتية ".

وإذا أخذنا مثالا لتوضيح ذلك نجد أنّ البائعون الذين يتقاضون نسبة على البيع قد تصل إلى حوالى 2000 دولار فى الشهر ، يقومون بالعمل باجتهاد حتى يحصلون على هذا المبلغ ... ولنفرض أن أحد البائعون قد وصل دخله إلى 1500 دولار فى أول 10 أيام فى الشهر ، فسنجد أنه فى الغالب سيعمل بجهد أقل وببطء أثناء باقى الشهر (20 يوما) حتى يحصل على الـ 500 دولارا الباقية ، وذلك لأن هذا البائع لا يرى نفسه يستطيع أن

يقوم بكسب أكثر من المبلغ الذى تعود عليه كل شهر ، ويرى أنه لو كسب أكثر من ذلك فإنه سيشعر بشعور غير الذى تعود عليه دائما ، وربما يبدأ فى الصرف بدون حساب ويهدم نجاحه.
ونفس الشئ من الممكن أن يحدث لأحد الأشخاص الذين يريدون إنقاص وزنهم فإنه يتبع نظاما معينا فى الأكل فينقص وزنه ، ولكن بما أن نظرته لنفسه أنه بدين فسيعود وزنه إلى الزيادة مرة أخرى ، وفى كل مرة ينقص وزنه سيعود مرة أخرى لعاداته القديمة ويتناول طعاما غير صحيا ولن يمارس أى رياضة.
وقد قامت مجموعة من الباحثين بإجراء تجربة على تلاميذ المدارس الثانوية حتى يقفوا على مدى تأثير النظرة الذاتية على أدائهم فى الدراسة ، فقالوا للتلاميذ أن الأشخاص ذوو الأعين الملونة تكون درجة الذكاء عندهم أعلى ويحققون نتائج أحسن من الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة. وفى أقل من شهرين وضح التفوق فى الأشخاص ذوو الأعين الملونة والعكس كان فى حالة الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة حيث تدهورت درجاتهم فى الدراسة. وبعد فترة قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بأنهم قد ارتكبوا خطأ حيث أن الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة تكون درجة ذكائهم أعلى من الأشخاص ذوو الأعين الملونة ... هل تعرف ماذا حدث؟ ارتفعت درجات التلاميذ ذوو الأعين غير الملونة وانخفضت درجات الآخرين ... نخلص من ذلك أن الصورة التى فى ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك.

خامسا : النتائج :
اعتقاداتك عن نفسك تؤثر على نتائجك كما أن النتائج أيضا تضيف إلى اعتقاداتك وتؤثر فيها ... فالمصدران يؤثران على

سلوكك فى المستقبل. ولتوضيح ذلك نأخذ مثلا إمكانية الانزلاق على الجليد ... فإذا مارس أحد الأشخاص هذه الرياضة ثم وقع وأصيب بكسر فى ساقه مثلا ثم لاحظ أن كثيرا من الناس أيضا يقعون أثناء ممارستهم لها فإن هذا الشخص سيكون أكثر حذرا فى المستقبل ، وربما يصل خوفه إلى درجة الابتعاد كلية عن هذه الرياضة. وإذا كان عندك اعتقاد بأنك غير قادر على الانزلاق على الجليد ، ولكن بتأثير من أصدقائك اقتنعت أن تخوض هذه التجربة ، وكانت تجربة ناجحة فإن ذلك سيولد عندك الاعتقاد الجديد بأنك قادرا على ممارسة هذه الرياضة ، ومن المحتمل أن تمارسها مرات عديدة بعد ذلك ... فالنتائج التى تحصل عليها يكون لها تأثيرا على سلوكك.

سادسا : التفسير الشخصى للمواقف :
إن الطريقة التى تدرك بها المواقف وتفسرها تؤثر على حكمك عليها وبالتالى على سلوكك. ويحضرنى قصة ذلك الرجل الذى ذهب إلى الطبيب حيث كان مصابا بالبرد الشديد وقال له الطبيب " أنا متأكد أن لدى الحل لمشكلتك " ... فقال له المريض " أتعشم ذلك يا دكتور وياليتنى كنت قد جئتك من قبل " ... فسأله الطبيب " وما هو السبب فى عدم حضورك من مدة " ... فقال المريض " لقد ذهبت إلى صاحب الصيدلية وطلبت منه النصيحة " ... فسأله الطبيب بتهكم " وما هى هذه النصيحة الفاشلة التى نصحك بها الصيدلى ؟ " ... فأبتسم المريض وقال " لقد نصحنى بأن أحضر لزيارتك أنت يا دكتور " !! هل تذكر كم مرة كان لمثل هذه الإدراكات والتفسيرات التأثير على سلوكك ؟ ... عندما ندرك أى موقف ونحكم عليه بالسلبية أو الإيجابية فإننا نميل إلى أن يكون سلوكنا طبقا لحكمنا ، فإدراكنا

لأى موقف أو فهمنا لأى شخص بطريقة معينة عادة ما يكون لـه كبير الأثر على سلوكنا تجاه ذلك الموقف أو ذاك الشخص.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الستة للسلوك ، وحتى نمهد للحديث عن إمكانية تغيير السلوك إليك هذه الأسئلة التوضيحية :

- تخيل أنك ذهبت إلى أحد الشوارع المزدحمة وسط المدينة ولحسن الحظ وجدت مكانا لركن سيارتك ، وأثناء محاولتك لوضع السيارة جاء أحد الأشخاص ودخل بسرعة ووضع سيارته فى نفس المكان ، ماذا سيكون تصرفك فى هذه الحالـــة؟
- هل حدث أن ركلت سيارتك بقدمك حيث أن محركها رفض أن يدور ؟ أو هل ثرت على جهاز الكمبيوتر حين أصابه العطــــل؟
- الم يحدث أن دفعت بعيدا عنك ماكينة التصوير حيث أنها قررت التوقف عن العمل ؟ أو قمت بسب ماكينة الفاكس حيث أنها رفضت إرسال التقرير الهام الذى قمت بتجهيزه ؟
- هل تعتبر نفسك خجولا ؟ جريئا ؟ متفتحا ؟

أن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد سلوكك.

لقد أعجبنى ما كتبه ليس براون فى كتابه عش أحلامك حيث قال " هل حدث أن أدرت محرك السيارة ، ووضعتها على السرعة المطلوبة ، وضغطت على مكان البنزين لآخر درجة ، ومع ذلك لم تتحرك السيارة ، فتملكك الغضب ، ثم اكتشفت أن فرامل اليد كانت مرفوعة ؟ " ... مثل هذه المواقف تحدث كثيرا فى حياتنا اليومية ، وهناك كثير

من الناس الذين لا يعيشون أحلامهم حيث أنهم يقيدون أنفسهم بفراملهم الخاصة ... فرامل السلوك السلبى.

أنا وأنت من الممكن أن نقوم بإحداث تغييرات كبيرة فى حياتنا وحياة الآخرين عندما نقرر أن نغير سلوكنا السلبى الذى يحد من تصرفاتنا ونحوله إلى سلوك إيجابى ، وذلك عن طريق تخطى الحدود التى نشعر بالراحة داخلها ونقوم بتوسيع مداركنا.

ألم يحن الوقت حتى نبطل السلوك السلبى ونحوله إلى سلوك إيجـابى ؟

ألم يحن الوقت لأن نتوقف عن الحكم على الآخرين ونركز جهودنا على الطريقة التى من الممكن أن تؤدى بنا إلى السعادة ؟

ألم يحن الوقت حتى نتوقف عن رؤية أنفسنا فى صورة سلبية ؟

ألم يحن الوقت لكى نبدأ فى سلك السلوك الجديد الملئ بالحب لأنفسنا وللآخرين ؟

أعتقد أن الوقت قد حان ... أليس كذلك ؟

الآن أقدم لك ما نطلق عليه فى البرمجة اللغوية العصبية N.L.P. " مولد السلوك الجديد " وهو الذى يمكنك استعماله لإحداث أى تغييرات فى سلوكك :

1- أختر مكانا هادئا ومريحا بحيث لا يزعجك أى أحد على الإطلاق لمدة 30 دقيقة على الأقل.
2- فكر فى سلوك ليس عندك ولكنك تتمنى أن يكون لديك هذا السلوك مثل الجرأة ، أو الثقة فى النفس ... الخ.
3- تنفس بانتظام وفكر فى أحد الأشخاص الذين يحوزون إعجابك ممن تعتقد أن لديه هذا السلوك ، وإذا لم يكن فى ذهنك شخص بعينيه تخيل أحد الأشخاص.

4- أغمض عينيك وتخيل أن أمامك حاجزا شفافا يمكنك الرؤية من خلاله.

5- تخيل أنك ترى الشخص الذى فى ذهنك من خلال هذا الحاجز الشفاف ، وقم بملاحظة ما يفعله ، وكيف يتكلم ، وكيف يتنفس ، ولاحظ أيضا تعبيرات وجهه وتحركات جسمه.

6- تخيل أن جزءا منك سابحا فى الهواء متخطيا الحاجز الشفاف ليقف بجانب ذلك الشخص حتى يتعلم الطريقة التى يتصرف بها.

7- تخيل الجزء السابح منك يحل محل الشخص الذى تعتبره نموذجا ، وأن هذا الجزء أصبح يمتلك كل ما تحتاجه للسلوك الجديد لدرجة أن تشعر أنك مقتنع به تماما.

8- تخيل أن الجزء السابح منك يعود لك ، ويندمج مرة أخرى فى جسمك ... قم بملء إحساسك بهذا الاندماج ... أنت الآن تملك السلوك الذى طالما كنت تتمناه.

9- تخيل نفسك فى المستقبل وأنت فى أحد المواقف التى كان من الممكن فى الماضى أن تحد من تصرفاتك ، ولاحظ الآن كيف ستتصرف وفقا للمعلومات التى اكتسبتها والسلوك الجديد الذى هو لديك الآن.

10- عندما تكون راض تماما عن السلوك الجديد الذى اكتسبته ارجع للحاضر ببطء وافتح عينيك.

إذا قمت بعمل هذا التمرين بطريقة دقيقة بكل احساساتك تكون قد نجحت فى تجربة " مولد السلوك الجديد " وتكون قد استطعت تغيير السلوك السلبى إلى سلوك إيجابى.

والآن إليك الوصفة التى من الممكن أن تساعدك على تغيير أى سلوك سلبى وتحويله إلى سلوك إيجابى :-

1) دون ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.

2) دون لماذا أنت راغب فى القيام بهذا التغيير.

3) دون ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابى سيحلون محل السلوك السلبى.

4) أستخدم " مولد السلوك الجديد " مع كل سلوك جديد على حدة إلى أن تصل لدرجة الرضاء التام ، وتخيل نفسك فى مواقف صعبة ثم أستخدم المعلومات التى اكتسبتها للتصرف فى تلك المواقف.

5) حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك ، دون فى ورقة خمس صفات حميدة عن نفسك واحتفظ بهذه الورقة معك دائما ، وأقرأها باستمرار وردد دائما " أنا راض عن نفسى كما أنا ، أنا أتقبل نفسى على حالتى ، أنا أتقدم وأتحسن كل يوم وفى كل شئ".

6) لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص 20 دقيقة يوميا لنفسك تخيل فيها أنك قويا ، واثقا فى نفسك ومتزنا ، وتذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التى تتخيلها ، وكلما تخيلت نفسك بالطريقة التى تتمناها وكلما قمت بربط احساساتك بها ستجد أن الصورة التى تتخليها تتبرمج فى عقلك الباطن.

7) أقرأ الكتب التى تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التى تحوز إعجابك ، ويكون عندهم السلوك الذى تحب أن يكون لديك ، ثم تخيل نفسك وأنت تتبع هذا السلوك.

8) قم بتطوير مهاراتك فى تكوين العلاقات مع الآخرين وتذكر دائما ملاحظة الآتى :

- عدم الحكم على الآخرين.
- عدم إطلاق الصفات السلبية على الآخرين ، وتذكر أن " من عاب أبتلى ".
- لا تسمح لـ " أنا " السلبية أن تقف فى طريقك.
- لا تخجل أن تقول " أنا آسف ".
- لا تفترض أن من حولك يعرفون ما الذى تريده وما الذى تشعر به ، فعليك القيام بإخبارهم.
- لا تفترض إنك تعلم ما يريده المحيطون بك ، وبماذا يشعرون ، أسألهم.
- لا تبرمج شريكة / شريك حياتك بطريقة سلبية بأن تقص كل المشاكل التى واجهتك خلال اليوم ، لأن هذه المشاكل من الممكن أن تزول ، ولكن الشعور الذى نتج عنها ربما لا يزول.
- عندما تتصل بصديق لك بعد غياب طويل لا تجعل أساس المكالمة هو إنك تطلب منه خدمة ما ... فمثلا أسأل عن أحواله وأدعوه لتناول الشاى وبذلك يكون من السهل أن تطلب منه ما تريد.
- لا تربط نفسك بالأشخاص السلبيين لأن ذلك سينعكس على سلوكك.
- لا تقم بإنهاء أى علاقة على خلاف ... فمثلا لا تترك وظيفة وأنت مختلف مع من كانوا حولك فيها بل أترك وأنت على علاقة طيبة بالجميع.

9) أسأل نفسك هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم فى حياتك ؟ ثم تصرف على هذا الأساس.

10) أفترض حسن النية فى علاقاتك مع الآخرين ، وكن مرنا لأن الشخص ذو المرونة هو الذى يتحكم فى الأمور.

11) ضع فى ذهنك دائما أن لكل مشكلة ثلاث وجهات نظر ... وجهة نظرك ، ووجهة نظر الشخص الآخر ، ووجهة النظر السليمة.

تذكر أن سلوكك يمكنه أن يسبب تقدمك أو تأخرك ، وأن فى إمكانك تغيير هذا السلوك.

تذكر أنك من الممكن أن تصبح الشخص الذى كنت دائما تتمنى أن تكونه ، وبالتالى سيكون فى إمكانك إحداث التغيير فى حياتك وحياة الآخرين.

والآن أنت فى يدك كل ما تحتاجه للسيطرة على برمجتك السلبية السابقة وتحويل اعتقاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية تمدك بقوة أكبر ... وتذكر أن عندك ما تحتاجه للتغلب على الأحاسيس السلبية حتى تكون نظرتك تجاه المواقف والأشياء نظرة سليمة.

ضع فى ذهنك دائما أن هذه الحياة ليست بفرصة أولى للتجربة وأن عندك فرصة ثانية وثالثة ... هذه هى الحياة التى ستعيشها مرة واحدة فقط.

فتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

الخاتمة

كان عماد فى منتهى السعادة عندما أيقظته والدته لكى يستعد للسفر إلى جزيرة تاهيتى الجميلة على ظهر السفينة التى تحتوى على مائة غرفة ومطعم كبير وصالة للألعاب الرياضية وحوض سباحة كبير. وبسرعة كان عماد مستعدا تماما.

وتجمعت العائلة المكونة من الأب والأم ومرفت وهى الابنة وعمرها عشر سنوات وعماد وهو فى السابعة من عمره. وفى الطريق إلى الميناء كان الجميع يحلمون بالرحلة وبالعطلة الجميلة على شواطئ تاهيتى الساحرة. وأخيرا وصلت السيارة الأجرة إلى الميناء ، وصعد الجميع على ظهر السفينة وقادهم المسئول إلى غرفتهم فى الدور الأول من السفينة. ومضى الوقت سريعا وبدأت السفينة فى الإبحار. فى ذلك الوقت كانت العائلة فى المطعم تتناول الغذاء ، وأستغل عماد إنشغال الجميع فى الحديث والطعام وذهب إلى سطح السفينة لكى يشاهد حمام السباحة ويتمتع بمنظر المحيط. وكان المنظر رائعا ، وذهب عماد إلى نهاية السفينة وبدأ ينظر إلى أسفل وإنحنى أكثر من اللازم وكانت المفاجأة ... وقع عماد فى المحيط وأخذ يصرخ ويطلب النجدة ، ولكن بدون جدوى وأخيرا كان هناك أحد المسافرين وهو رجل فى الخمسينات من عمره فسمع صراخ الطفل وبسرعة ضرب جهاز الإنذار ورمى نفسه فى المياه لإنقاذ الطفل ، وتجمع المسافرون وهرول المتخصصون وبسرعة ساعدوا الرجل والطفل عماد وتمت عملية الإنقاذ ونجا عماد من موت محقق. وعندما خرج من المياه ذهب إلى والديه ليعتذر عما صدر منه وبعد ذلك بدأ فى البحث عن الرجل

الشجاع الذى أنقذ حياته ، ولما وجده واقفا فى ركن من الأركان وكان مزال مبللا بالمياه جرى إليه وحضنه وقال له " لا أعرف كيف أشكرك لقد أنقذت حياتى من الغرق " وبابتسامة هادئة رد الرجل قائلا " يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها " ... وكانت هذه الكلمات بمثابة دش بارد فى يوم ساخن ، واستقرت بعمق فى ذهنه ، وكانت الدافع الرئيسى فى نجاح عماد فى حياته فقد تبرمجت فى عقله بعمق ولازمته طوال حياته وجعلته مرموقا ناجحا محبا للخير وكلما واجهته تحديات الحياة تذكر كلمات الرجل:

" يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها ".

والآن دعنى أسألك:

- هل حياتك تساوى إنقاذها؟
- هل تريد أن تترك بصمات نجاحك فى الدنيا؟
- هل قررت أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك وحكمك على الأشياء والآخرين؟
- هل قررت أن تكون مثلا أعلى لكل من حولك؟
- هل قررت أن تقابل تحديات الحياة بابتسامة عريضة وتعمل على حلها؟

ابدأ من اليوم ... وتذكر قول الشاعر:

" ما الحياة إلا أمل يصاحبها ألم ويفاجئها أجل "

فعش حياتك بالأمل وتوقع الخير ... حدد أهدافك ... أكتبها ... ضع الخطط لتحقيقها ... ضعها فى الفعل وكن مؤمنا بها حتى تحققها. وبما أن الحياة يصاحبها ألم وتحديات فكن مستعدا ، قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر وتوكل على الله. فإن الله

يحب الصابرين ... والله لايضيع أجر من أحسن عملا ، وبما أن الحياة يفاجئنها أجل وأنه الشئ الوحيد الحقيقى فى هذه الدنيا وهو المصير المحقق لكل إنسان ... فعش بالكفاح فى سبيل الله عز وجل ، كن مستعدا ليوم اللقاء مع خالقك العظيم فصلى وكأنك تصلى صلاة الوداع ، عامل كل إنسان وكأنك ستراه لآخر مرة ، أعطف على المساكين كما لو كان هذا هو آخر شئ تفعله فى الدنيا. تقرب اليوم إلى الله سبحانه وستجد أن حياتك امتلأت أكثر بالنور والحب وستجد نفسك فى سعادة لا محدودة ونجاح يضرب به الأمثال.

فابدأ من اليوم فى تغيير حياتك إلى الأفضل وساعد الآخرين وتذكر أن سعادتك بين يديك.

وأخيرا أدعو لك من كل قلبى أن تكون حياتك مملوءة بالإيمان والصحة والسعادة والنجاح ... وفقك الله.

وتذكر دائما

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ،
عش بالأمل ،
عش بالحب ،
عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

" *في هذا الكتاب أضاء لي الدكتور إبراهيم الفقي الطريق إلى السعادة.* "

برناديت بيكارد - لويزيانا - الولايات المتحدة الأمريكية

فى هذا الكتاب سيأخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تستطيع بها أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك فى الحال، وكيف تستطيع تغيير الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية، وكيف تستطيع تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية، والقضاء على السلوكيات السلبية التى تمنعك من تحقيق أهدافك، والتخلص من الخوف المرضى وتحويله إلى قوة ذاتية.

" *من أقوى الكتب التى غيرت مجرى حياتى تماما.* "

الان لاروش - مونتريال - كيبيك - كندا

دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية. وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم الميتافيزيقا وثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم. وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الانجليزية والفرنسية والعربية وحققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العالم وقد در...
فى محاضراته أكثر من نصف مليو...

ISBN: 0-9682559-3-0